# மூலிகை மணி

ஆசிரியர்: வேலூர் பருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர். R.M.P.

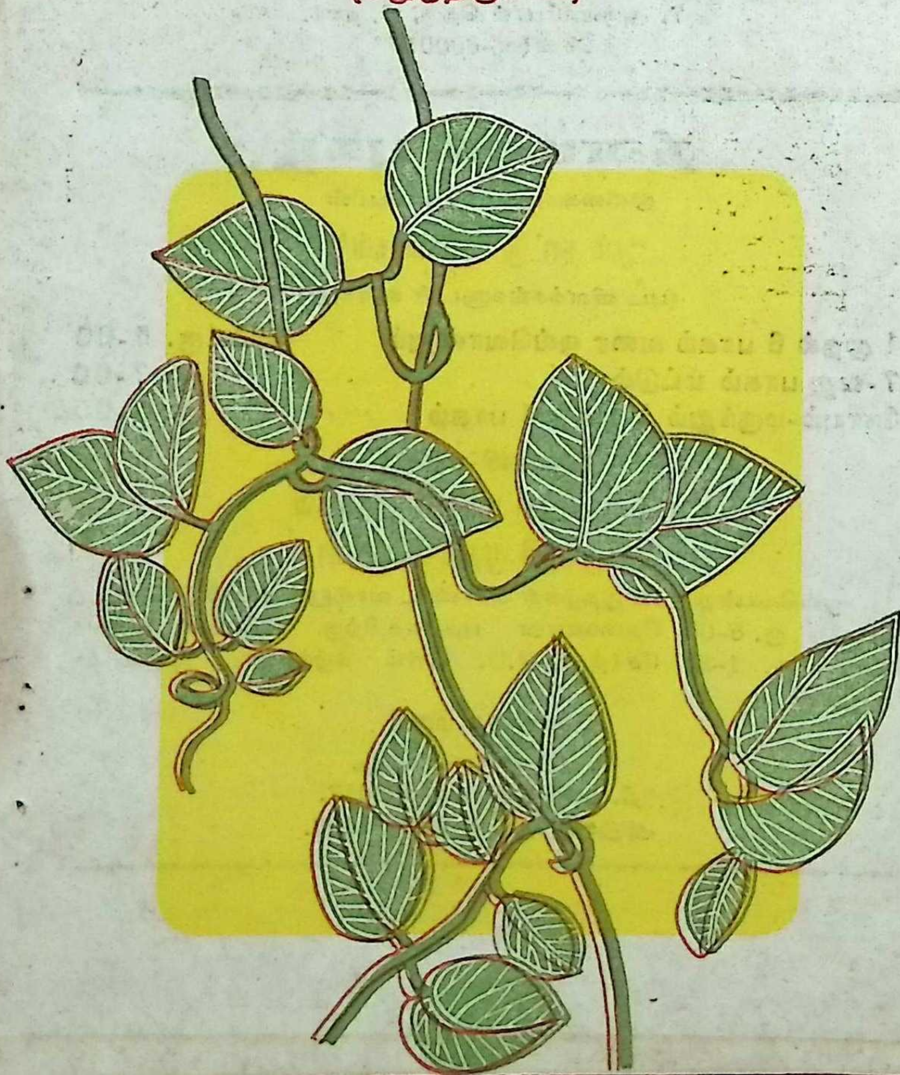
(மலர் 13 பிங்கள ௵ ஆடி ௴ இதழ் 9)

208 வது மூலிகை! விலை 75 காசு

## அங்காரவல்லி



(சிறுகுறிஞ்சான்)



# இலவசம்

மூலிகை மணிக்கு ஒரு ஆண்டுச் சந்தாவாக ரூ. 9/- அனுப்புவோருக்கு மூலிகை மணி பற்பொடி 50 கிராம் பாக்கெட் இலவசமாக தரப்படும்.

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27/-அனுப்புவோருக்கு ரூ. 3 விலையுள்ள 'மூலிகை ஸ்நானப் பொடி' இலவசமாகத் தரப்படும்.

ஆயுள் சந்தா ரூ. 200/-அனுப்புவோருக்கு எமது வெளியீடுகள் அனைத்தும் இலவசமாகத் தரப்படும்.

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

**மூலிகை மணி**

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்.
சென்னை-600017

# தினமணி புகழ்

மூலிகைமணி கண்ணப்பரின்

"நம் நாட்டு மூலிகைகள்"

(பட விளக்கங்களுடன் கூடியது)

| | |
|---|---|
| 1 முதல் 6 பாகம் வரை ஒவ்வொன்றும் | விலை ரூ. 6-00 |
| 7-வது பாகம் மட்டும் | ரூ. 7-00 |
| நோயும்-மருந்தும் 1 முதல் 4 பாகம் | ரூ. 8-00 |

(கேள்வி-பதில்)

மூலிகை மணி பழைய இதழ்கள்

தொகுப்பு-3 முதல் 12 வரை

ஒவ்வொன்றும் 12 இதழ்கள் கொண்ட வால்யூம் பைண்டு செய்யப்பட்டது ரூ. 8-00 தேவையான புத்தகத்திற்கு விலையும் அஞ்சல் செலவு ரூ. 1-25 சேர்த்து M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதவும்.

**மூலிகை மணி**

7, அருளம்பாள் தெரு,
தி. நகர். சென்னை-600017.
அஞ்சல் பெட்டி எண். 1406.

உ



அழகியவேல் முருகா போற்றி
ஆறுமுகம் படைத்த ஐயா போற்றி
இளையோனே எழில் முருகோனே போற்றி
ஈராறுகையனே போற்றி
உமையாள் மகனே போற்றி
ஊழ்வினை தீர்ப்பவனே போற்றி
எட்டுக் குடிவேலனே போற்றி
ஏறுமயில் வாகனனே போற்றி
ஐங்கரன் தம்பியே போற்றி
ஒருமுறை அழைத்தால் இருமுறை வருவாய் போற்றி
''ஓம்'' என்ற பிரணவ மந்திரப் பொருள்
உரைத்தாய் போற்றி
ஔவைக்கு சுட்ட பழம் தந்தவனே போற்றி
அஃகம் ஆறுபடைத்தவனே போற்றி. ∴

அ. நா. முனுசாமி
மாயூரம்

மூலிகை வளமே! நாட்டு வளம்!

# 'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.,

ஆண்டு சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

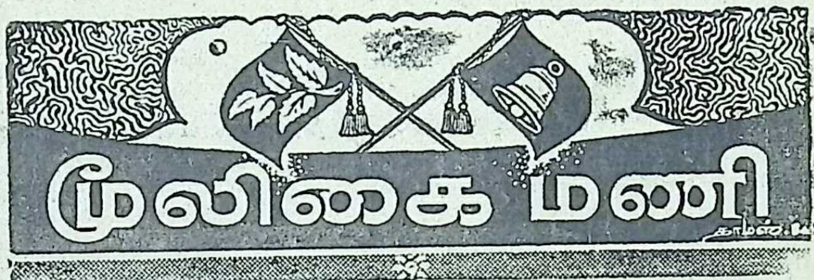
## ஆடி இதழில்

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தானை இந்தினிளம்பிறை போலு
எயிற்றனை

நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை புந்தியில்வைத்தடி போற்று
கின்றேனே




எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே

—தாயுமானவர்)

மலர் : 13] பிங்கள ஆடி ஜூலை 77 [இதழ் 6

# சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்-துவக்க விழா நிகழ்ச்சிகள்!

ஏற்கனவே அறிவித்தவாறு, மூலிகை மணி கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம், கடந்த 31-8-77 அன்று முறைப்படித் துவக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது. சென்னை மாவட்ட மைய நூலகக் கட்டிடத்தில் 31-8-77 ஞாயிறன்று மாலை 6 மணிக்கு, பேராசிரியர் அன்பழகன் அவர்களால் துவங்கப்பட்ட இக் கழகத்தின் பணிகள், சித்த மருத்துவத்தின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு உரமாக அமையும் வகையில் திட்டமிடப்பட்டு வருகின்றது.

கழகத்தினைத் துவக்கி வைப்பதற்கு முன் கழக அமைப்பாளர் திரு. க. வேங்கடேன் எம். ஏ. அவர்கள் தமது வரவேற்புரையில், அறிக்கை யொன்றினை படித்தார். இக் கழகத்தின் இவ்வாண்டுத் திட்டங்களாக, இரு திட்டங்களை அறிவித்தார்.

(1) சென்னையில் மாதந்தோறும், சித்த மருத்துவ உயர் ஆய்வுக் கருத்தரங்கினை நடத்துதல்.

(2) இதுவரை வெளிவராத சித்த மருத்துவ நூல்களில் ஒன்றிரண்டினையாவது பதிப்பித்தல் இந்த திட்டங்களைச் செயல் படுத்தும் வகையில், முதல் கருத்தரங்குக் கட்டுரையாக, 'சித்த மருத்துவ அறிவியல்—ஓர் அறிமுகம்' எனும் கட்டுரையினை பேராசிரியர் க. அன்பழகன் வெளியிட்டார்.

கழகத்தினைத் துவக்கி வைப்பதற்கு முன், மூலிகை மணி ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்கள், பேராசிரியர் அன்பழகனுக்கு அமைச்சராக பொறுப்பேற்று அவர் ஆற்றிய பணிகளைக் குறிப்பிட்டு, 'சித்த மருத்துவக் காவலர்' எனும் சிறப்புப் பட்டத்தினை அவையோரின் பலத்த கரவொலிக் கிடையே வழங்கினார்.

பேராசிரியர் கழகத்தினைத் துவக்கி வைத்துப் பேசுகையில் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகளை யெல்லாம் குறிப்பிட்டும், மூலிகை மணியின் தொடர்ச்சியான பணிகளையும் பாராட்டினார். இக்கழகம் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக அமையும் வகையில் Co ordinating Agency போல, செயல்பட வேண்டும். புதிய ஆய்வு நோக்கில் இக் கழகம் செயல்பட வேண்டும். பல சித்த மருத்துவ நூல்கள் பதிப்பிக்கப்படாமல் மறைந்து வருகின்றன. இன்னும் 10 ஆண்டுகளுக்குள் அவற்றைப் பதிப்பிக்கவில்லை யெனில், 'சித்த மருத்துவம் என்றால் என்ன?' என்று எதிர் காலத்தில் வினா எழுப்புவார்கள். அந்த நிலைகளை ஏற்படுத்தாதவாறு, இக் கழகம் முனைந்து பல நற்பணிகள் ஆற்ற வேண்டும்'' என்று கூறினார்.

அடுத்து திரு. க. வேங்கடேசன் அவர்கள் எழுதிய 'ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்' எனும் ஆய்வு நூலினை, சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி முன்னாள் முதல்வர் டாக்டர். ம. நடராசன் அவர்கள் வெளியிட்டு, நூலின் சிறப்பினை எடுத்துக் கூறினார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர் டாக்டர். சி. பால சுப்பிரமணியன் அவர்கள், நூலின் நுட்பங்களைத் திட்பமாகப் புலப் படுத்தினார்.

விழாவிற்கு சித்த மருத்துவத்தின் மீது பற்று கொண்ட சான்றோர்கள் திரளாக வந்திருந்தனர். அனைவருக்கும் விழா அமைப்பாளர் நன்றி கூற துவக்க விழா இனிதே முடிந்தது.

இக் கழகத்தின் இரண்டாவது கருத்தரங்கு 4-9-77 அன்று நடைபெறுகிறது. இக் கழகத்தின் செயல் முறைகள் அடுத்த இதழில் விரிவாக வெளியிடப்பெறும். அன்பர்கள் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு உதவும் அரிய ஆலோசனைகளை இக்கழகத்திற்கு கடிதம் மூலமாகவும் நேரிலும் எடுத்துக் கூறி உதவிட வேண்டுகிறோம்.

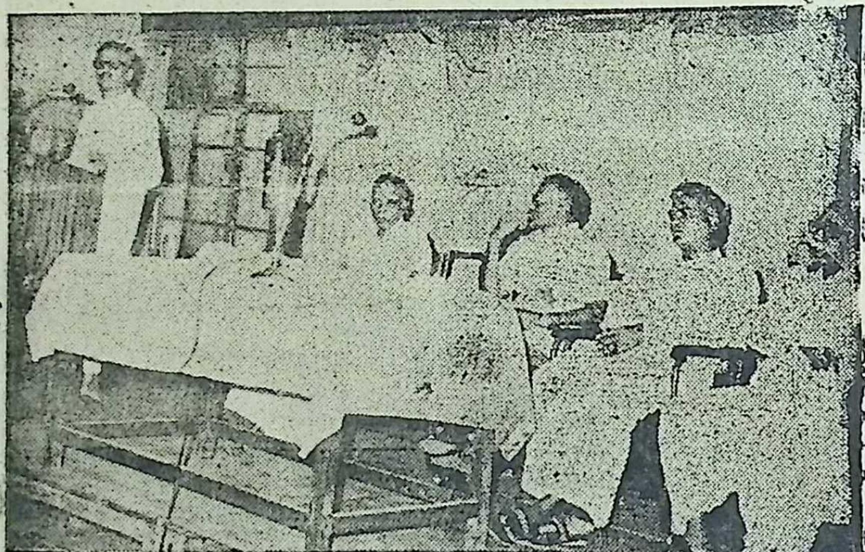
## க விழா புகைப்படங்கள்



(மேலே) பேராசிரியருக்கு 'சித்த மருத்துவக் காவலர்' எனும் சிறப்புப் பட்டத்தினை ஆசிரியர் கண்ணப்பர் வழங்குதல்.

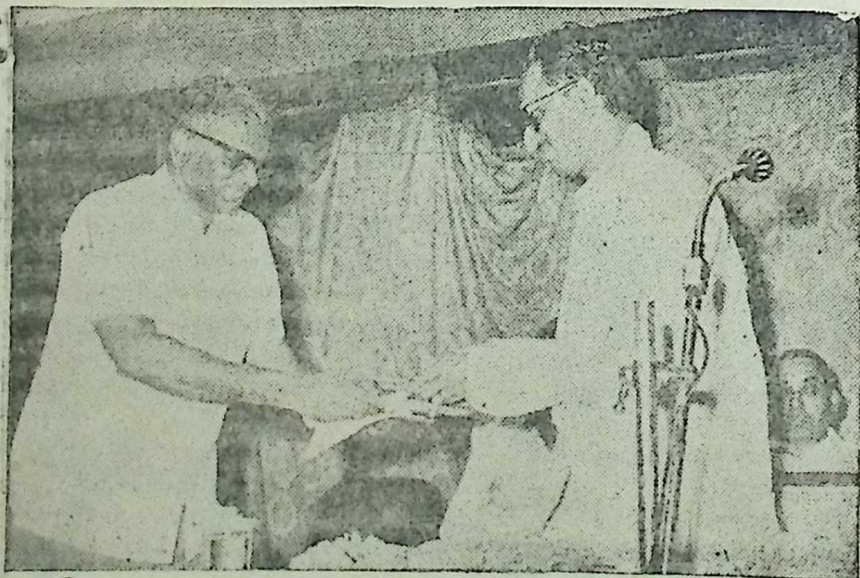
(கீழே) கழகத்தினைத் துவக்கி வைக்கும் வகையில் முதல் கருத்தரங்கக் கட்டுரையை பேராசிரியர் வெளியிடல்.

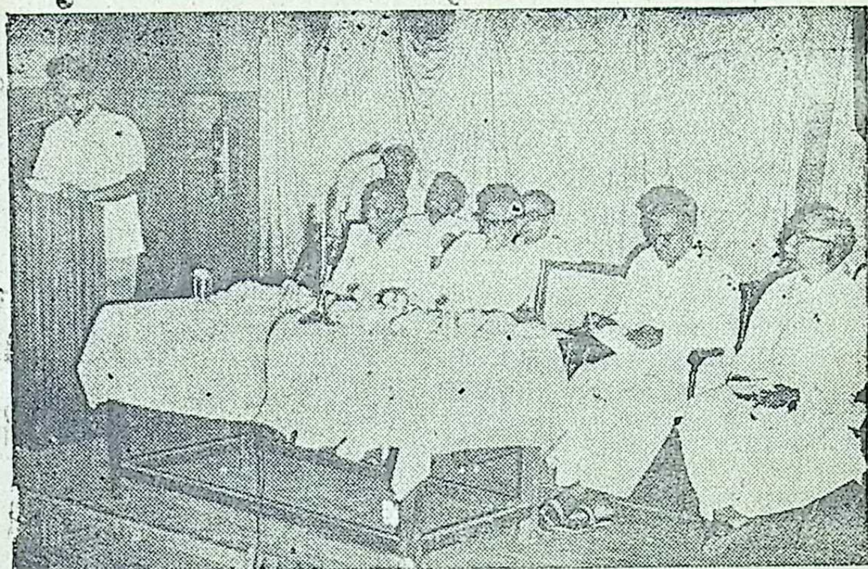




(மேலே) பேராசிரியர் அன்பழகன் கருத்துரைத்தல்,

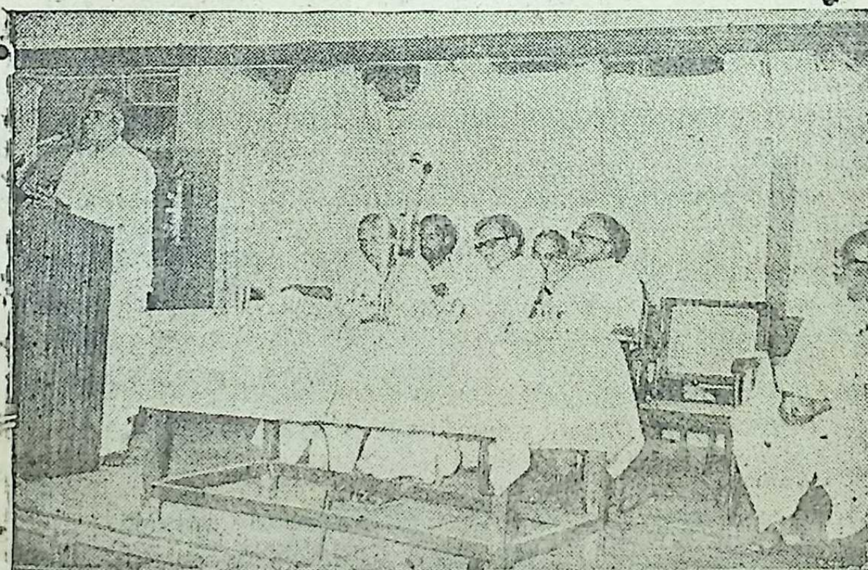
(கீழே) 'ஆய்வுநோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்' நூலினை டாக்டர். எம். நடராசன் வெளியிட, பேராசிரியர் பெறுகின்றார்.





(மேலே) நூலினை வெளியிட்டு டாக்டர். எம். நடராசன் கருத்துரைக்கின்ருர்.

(கீழே) டாக்டர். சி. பாலசுப்பிரமணியன் அவர்கள் நூலின் நுட்பங்களைக் குறிப்பிட்டு உரையாற்றுகின்ருர்.



நூல் மதிப்புரை :

# ‘மங்கல மனைமாட்சி’

## நூலாசிரியர்கள் :

டாக்டர். ந. சஞ்சீவி பிஎச். டி.,

திருமதி. கிருஷ்ணா சஞ்சீவி எம். ஏ. பி. டி.,

பல்வேறு சூழல்களில் எழுதப்பெற்ற நான்கு கட்டுரைகளின் தொகுப்பாக இலங்குவது இந்நூல். நான்கு கட்டுரைகளின் தொகுப்பாயினும் அவை ஒரு பொருள் பற்றியே செல்வதால் ஒரு முழு நீளச் சிந்தனையை உணர முடிகிறது.

‘மங்கல மனைமாட்சி’ என்ற முதல் கட்டுரை, திருமணத்தின் சிறப்பு, அதையொட்டி அமைந்த குடும்ப வாழ்க்கை, குடும்ப வாழ்வின் குறிக்கோள் ஆகியவற்றின் சிறப்புகளை விளக்குகிறது. ‘வீட்டில் அரும்பும் அன்பு நாட்டில் மலர வேண்டும்’ என்று விளம்புகிறது இக் கட்டுரை. ‘வீடு நாட்டிற்காக—நாடு வீட்டிற்காக’ என்ற வள்ளுவரின் கொள்கையை—குறிக்கோளை அழகுற விளக்கிக் காட்டுகிறது.

‘தமிழர் திருமண முறைகள்’ என்ற இரண்டாவது கட்டுரை முழுமையாக ஆராய்ச்சிப் போக்குடைய கட்டுரையாகும். மண வினையும், மணச் சடங்கும் காலப்போக்கில் பெற்றுள்ள மாற்றங்கள் மிகவும் ஆழ்ந்து சிந்தித்து ஆராயப்பட்டுள்ளன. தமிழர் திருமணத்தில் தாலியின் இடம் என்ன என்பது சுவைமிக்க ஆய்வு. கி. பி. 8 ஆம் நூற்றுண்டில் நுழைந்த மங்கல நாண் கி. பி. 12-ஆம் நூற்றுண்டளவில் மாசறு பொன்னுகத் (பொற்றாலியாக) தமிழரிடையே பரவி நிலை பெற்றிருக்க வேண்டும் என்று ஆசிரியர் நிறுவ முற்படுவது அரிய சிந்தனை விருந்தாகும்.

‘பிள்ளை வளர்ப்பு’ என்னும் மூன்றாவது கட்டுரை குழந்தைகள் உண்ணும் உணவு, உடுக்கும் உடை, உறையும் இடம் ஆகியவற்றின் தூய்மை பற்றியும் பெற்றோரின் கடமை பற்றியும் சுட்டிச் செல்கிறது. ஆற்றொழுக்க நடையில் அழகாகச் செல்கிறது கட்டுரை. குழந்தையும் தெய்வமும் ஒன்று என்ற கொள்கை முழங்குகின்றது.

அன்பிற்கினிய தாய் தன் அன்பு மகளுக்குத் தரும் அறிவுரைகள்—அறவுரைகளைத் தாங்கி நிற்கிறது அடுத்த கட்டுரையான ‘தாயும் மகளும்’. ‘‘குயவனின் கைத்திறத்தால் களிமண் அழகு பெறுகிறது; பெற்றோர்களின் அறிவுத்திறத்தால் குழந்தைகள் உருவாகின்றார்கள்’’ என்ற மையக் கருத்தை எளிய தமிழில், தாய்மை எனும் தேனில் குழைத்து இக்கட்டுரையை அளித்துள்ளார் திருமதி. கிருஷ்ணா சஞ்சீவி.

இளந்தலைமுறையினரை உருவாக்க, இந்தத் தலைமுறையினர் படிக்க வேண்டிய இனிய நூல்.

தமிழர் இல்லந்தோறும் அவர் தம் உள்ளந்தோறும் விளங்க வேண்டிய அரிய நூல்.

96 பக்கங்கள் கிடைக்குமிடம் : விலை ரூ. 8-75

அருள் வாழ்வுப் பதிப்பகம் ‘நடேச நாராயண நிலயம்’
தலையாரித் தெரு, மயிலை. சென்னை-4.

எனும் முகவரிக்கு ரூ. 4/- M.O. மூலம் அனுப்பிப் பெறலாம்.

—ப கி

# நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

(அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை)

ஐயா,

திருச்செங்கோட்டில் உள்ள சித்தப்பாவிற்கு வயது 50. கண்களில் பிறை காரணமாக "cataract" தூரப் பார்வையும், மண்டையிடியும் தலைவலியும் இருந்தது. தங்களின் அரிய படைப்பான "நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்" ஒருபாட்டில் அவருக்கு வரவழைத்து பயன்படுத்தும்படி கொடுத்தனுப்பினேன். அவரும் நான் கூறியபடி உபயோகித்தார். தற்சமயம் மண்டையிடி தலைவலி நின்றுவிட்டது. பார்வையில் முன்னேற்றம் தெரிகிறது. தங்களுக்கு நன்றி. இன்னொரு பாட்டில் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு,
M சந்திரசேகரன்
Pharmacist, ESI Mobile Dispensary,
Salem-4.

**நேரிலும், அஞ்சல் வழி ஆலோசனைக்குப் பின்னும், கண்ணொளி காக்கும், நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் பெற, ரூ. 24-00 M.O மூலம் 'மூலிகை மணி' 7, அருளாம்பாள் வீதி, சென்னை-600017 எனும் முகவரிக்கு அனுப்பிப் பெறலாம்.**

# மகா மூலிகை எண்ணெய்

(அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை)

ஐயா,

டிசம்பர் முதல் தேதியன்று 'மகா மூலிகை எண்ணெ' வாங்கிச் சென்று சாப்பிட்டதும் மூன்று மாதங்களாக இருந்துவந்த மேக ரோகம் முற்றிலும் நீங்கிக் குணமாயிற்று என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கிறேன் நன்றியுடன்.

இப்படிக்கு,
மீனாட்சி சிவா
600 032.

**மேக நோய், சர்ம நோய், உடம்பில் உள்ள கெட்ட நீர்கள் வெளியேறி நலம்பெற மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்**

**மகா மூலிகை எண்ணெய்**

**குணம்தர வல்லது**

விலை ரூ. 60 அஞ்சல் செலவு ரூ. 4

மேற்கண்ட முகவரிக்கு ரூ. 64 M.O செய்து பெறலாம்.

புதிய தயாரிப்புகள்

## வாத நோய்த் தைலம்

கை கால்களில் வலி, மூட்டுக்களில் வலி, வாய்வுப் பிடிப்பு, கழுத்து, முதுகுப்புறங்களில் வலி போன்றவற்றிற்கும், வாத நோய்க்காரர்கட்கும், வலி நிவாரணி போல் உதவுவது.

## வாத நோய்த் தைலம்

26க்கும் மேற்பட்ட மூலிகைகள் கொண்டு தயாரிக்கப் பட்டது. வாரம் ஒருமுறை 'மசாஜ்' செய்து குளிப்பதால், சர்மம் மென்மை பெறும். வறட்சி நீங்கும்.

100 ML விலை ரூ 7-50/- பதிவு அஞ்சலில் பெற ரூ 11/- MO மூலம் அனுப்பிப் பெறலாம்.

## மூலிகை மணி பற்பொடி

9 வகையான மூலிகைகளின் வேர்களைக் கொண்டு சித்த முறைப்படித் தயாரிக்கப்பட்டது. நறுமணம் கமழும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பற்களின் வெண்மைக்கும், ஈறுகளின் வலிமைக்கும் உதவும்.

ஏழைகட்கும்—நடுத்தர மக்களுக்கும் ஏற்ற வகையில் அரிய தயாரிப்பு.

25 கிராம் பாக்கெட்—0. 85 காசு

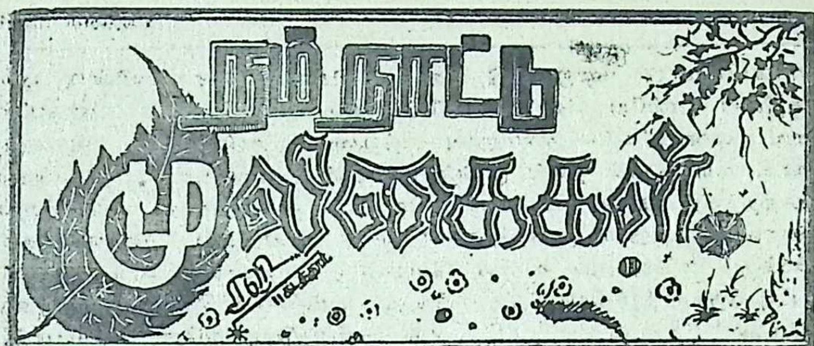
விவரங்களுக்கு:

மூலிகை மணி ப்ராடக்ட்ஸ்

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்

சென்னை-600017

(ஏஜெண்டுகட்கு தக்க கழிவு உண்டு)




# 208-வது மூலிகை

# அங்காரவல்லி

## (சிறுகுறிஞ்சான்)

'வல்லி' என்றால் 'கொடி' என்று பொருள். வச்சிரவல்லி, அமிர்தவல்லி போன்ற மூலிகைகள் கொடிகளே ஆகும். எனவே, ஒரு மூலிகையின் பெயரைக் கேட்ட மாத்திரத்திலேயே அது கொடியா, செடியா என்று வேறு பிரித்தறியும் நுட்பத்தினை பண்டைய சித்தர்கள் அதன் பெயரில் கையாண்டிருப்பது எண்ணி வியக்கத்தக்கதாகும். சித்தர்கள் எல்லா வகைக் கொடிகட்கும் 'வல்லி' என்று பெயரிடவில்லை. கல்பம்—எனப்படும், சிரஞ்சீவித் தன்மையை அளிக்கும் சிறப்புடைய மூலிகைக் கொடிகளுக்கு மட்டுமே, 'வல்லி' என்ற சிறப்பு அடைமொழியைத் தந்துள்ளது கருதத்தக்கதாகும். அமிர்தவல்லி என்னும் சீந்தில் கொடியும், வச்சிரவல்லி எனப்படும் பிரண்டையும், இவை போன்று 'வல்லி' என அழைக்கப்படும் மூலிகைகளை ஆய்வு செய்தால் அவை கல்ப மூலிகைகளாக இருப்பதை அறியலாம். அவ் வகையில் 'அங்காரவல்லி' என இங்குக் குறிப்பிடப்பெறும் மூலிகை 'குறிஞ்சான்' என்று அழைக்கப்படும் சஞ்சீவி மூலிகையாகும். குறிஞ்சான் என்றும் குரிந்தை என்றும் குறிக்கப்படும் மூலிகைக்கொடி, சிறந்த கல்ப மூலிகையாகும்.

### பொது விவரம்

பொதுவாக ஆற்றுப் படுகைகளிலும் வண்டல் மண் நிறைவாக வுள்ள இடங்களிலும் வளரக் கூடியது குறிஞ்சான் கொடி; இதில் இருவகையுண்டு. இரண்டும் ஏறக்குறைய கொடி போல் படர்ந்து வளரக் கூடியன. ஆரம்பத்தில் இக்கொடி பார்ப்பதற்கு மிளகாய்ச் செடி போலவே காணப்பட்டாலும், இக்கொடி முதிர முதிர,

மிளகாயினின்று மாறுபட்டு தோற்றமளிக்கும்; கொடியினின்று ஒரு பகுதியை தனியே வெட்டி யாரிடமாவது காண்பித்தால் மிளகாய்ச் செடி என்பார்கள்—அவ்வளவு ஒற்றுமை இரண்டிற்கும் உண்டு. கொடி வளர்ந்தால் தான் குறிஞ்சான் என்று கூறமுடியும். இவ்விதம் தோற்றத்தில் தான் மிளகாய்ச் செடிக்கும்—குறிஞ்சான் செடிக்கும் இறைவன் ஒற்றுமை வைத்தானே தவிர குணத்தில் இரண்டிற்கும் மலேக்கும் மடுவுக்கும் உள்ள வேறுபாடு. மிளகாய்ச் செடி வெளி நாட்டிலிருந்து இந்தியாவிற்கு வந்தது. குறிஞ்சான் கொடி 'மண்ணின் மைந்தன்' (Son of the Soil) என்று குறிப்பிடுவார்களே அதுபோல், இந்த நாட்டிற்கே உரியதாகும். மிளகாய்ச் செடி உடலின் உஷ்ணத்தினைக் கிளப்பிவிடும். குறிஞ்சான் கொடி குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி நஞ்சுகளை குறிக்கும். எனவே இரண்டிற்கும் தோற்றம் ஒன்ருயினும்—குணம் மாறுபட்டிருப்பது நினைவிற் கொள்ளத் தக்கதாகும்.

குறிஞ்சான் கொடி—இருவகைப்படும். சிறு குறிஞ்சான் என்றும், பெருங்குறிஞ்சான் என்றும் அவை பெயர் பெறும், இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றே. என்ருலும் மருத்துவர்கள் சிறு குறிஞ்சானையே பெரிதும் பயன்படுத்துகின்ருர்கள்.

## மருத்துவப் பயன்

## பொதுக் குணம்

சிறு குறிஞ்சான் இலையை வாயிலிட்டால் கடும் துவர்ப்புச் சுவை ஏற்படும். அதன் பிறகு வாயில் சர்க்கரையை போட்டால் கூட அது கசக்கும் அவ்வளவு துவர்ப்புச் சுவையை உடையது சிறு குறிஞ்சான் இலை; உடலின் சூட்டினைக் குறைக்கும். நரம்புகளின் வலிமைக்கு உதவும். பசியைத் தூண்டி, நலிந்த சீரண உறுப்புக்களைச் சீர்ப்படுத்தும். இதன் வேர் நெஞ்சில் சேரும் கபத்தை நீக்கும். வயிற்றில் சேரும் நஞ்சுகளையும் பொதுவாக விஷ ஜந்துக்களின் கடிகளால் வரும் நஞ்சுகளையும் முறிக்கும்.

## தீரும் நோய்கள்

வாத விஷம், உதிரச் சிக்கல், நஞ்சுக் கடிகள், டைபாய்டு போன்ற காய்ச்சல்கள், உடல் வறட்சி ஆகியவற்றை நீக்கும்.

வாதசுரஞ் சந்நிசுரம் மாருக்க பச்சுரமும்
பூதலம் விட்டோடப் புரியுங்காண்—மாதேகேள்
அக்கரங்கள் தீர்க்கும் அதிசுரந்தாகந் தொலேக்குந
தக்க சிறு குறிஞ்சா தான்!

(அ.கு)

## விஷக் காய்ச்சல் விலக

டைபாய்டு போன்ற சன்னிபாதக் காய்ச்சல்கள் வந்துற்ற போதும், மலேரியா போன்ற கொசுக்கடி நஞ்சினால் வரும் குளிர்க் காய்ச்சல்கள் விலக,

| | |
|---|---|
| சிறு குறிஞ்சான் இலை | 1 பிடி |
| மிளகு | 6 |
| சீரகம் | 2 சிட்டிகை |

இவற்றை ஒன்று சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 1 குவளையாக சுருக்கி, காலை, மாலை இருவேளை அரைக் குவளை வீதம் 3 நாட்கள் பருகிவர வேண்டும். காரம், புளி துவையல் களை கஞ்சி இனங்களுடன் சேர்த்து பத்தியமாக இருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

## இருமல் விலக

உட்சூடு, அஸ்திசுரம் காரணமாக வரும் இருமல் நீங்க, சிறு குறிஞ்சான் இலை 1 பிடி எடுத்து அத்துடன் சிற்றரத்தை 1 துண்டு போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி பருகி வர இருமல் குறைந்து குணமாகும்.

## நெறிக்கட்டிகள் மறைய

கீழே விழுந்து அடிபடுதல், போன்றவற்றால் வரும் நெறிக்கட்டிகள் விலக, சிறு குறிஞ்சான் இலை 1 கைப்பிடி எடுத்து ஆமணக் கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி அவற்றின் மேல் பற்றுபோல் போட்டு கட்டிவர, அவை இரண்டு நாட்களில் மறையும்.

## நீரிழிவு நோய்கள் கட்டுப்பட

துவர்ப்புச் சுவையை அதிகமாகக் கொண்டுள்ள சிறு குறிஞ்சான் இலையை 10 எடுத்து அரைத்து வெறும் வயிற்றில் கழற்சி அளவு வாயில்விட்டு வெந்நீர் அருந்தி வரவும். இவ்விதம் மாதத்திற்கு 10 நாட்களாவது சாப்பிட்டுவர, நீரிழிவு எவ்வித ஆங்கில மருந்துகளின் உதவியின்றி கட்டுப்படும். இலை புதிதாகக் கிடைக்காத போது, இதன் வேரினையும் இலையையும் உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து, அத்துடன் கொன்றை மரப்பட்டை சிறிது, மிளகு 6 இவற்றையும் சேர்த்து குடிநீராக்கி காலை வேளை $\frac{1}{2}$ குவளை பருகி வர, நீரிழிவு நோய்கட்டுப்படும்.

## வேரின் பயன்

### நஞ்சுக்கடி விஷம் முறிய

தேள், எலி, பூரான், வண்டு, போன்ற நஞ்சுப் பிராணிகளும், நல்ல பாம்புகடி விஷங்கள் முறிய, சிறு குறிஞ்சானின் வேரினையும் அருகம்புல் 1 பிடி, மிளகு 6 ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து நெல்லி அளவு கொடுத்து வரவும். காலை, மாலை இருவேளை மூன்று நாட்கள் கொடுத்துவர நஞ்சு முறியும். நல்ல பாம்பு கடித்து மூர்ச்சை அடைந்தவர்கட்கு, இதன் வேரினைத் தூள் செய்து அதனை நசியமிட மயக்கம் தெளியும். நல்ல பாம்புகடி யுண்டவர்கள், இதன் வேர்க் கஷாயத்தினை ½ குவளை பருகிவர உடன் வாந்தி எடுப்பார்கள்.

கிராமத்தில் இன்றளவும் இம்மூலிகையை, நல்ல பாம்புகடி நஞ்சினைப் போக்க பெருமளவில் சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தி வருவது ஆராயத்தக்கது, சிறுகுறிஞ்சான் வேர் என்றால் பாம்புகடி மருந்து என்று பாமரர் கூறுவர். அந்த அளவிற்கு, கிராமப்புற மக்களிடையே பிரபலமானது அங்காரவல்லி.

### ரணங்கள் புண்கள் ஆற

அடிபட்ட ரணங்கள், புண்கள் ஆகியவற்றின் மீது, இதன் வேரினை இடித்த தூளினை தேங்காய் எண்ணெயில் கலத்து குழைத்து பற்றுபோட்டு வர விரைவில் அவை ஆறும்.

### வெண்ணிறப் புள்ளிகள் மறைய

இதன் வேர், வில்வப்பழ ஓடு, சந்தனம், கருஞ்சீரகம், ஆகியவற்றை அறைத்து, இரவில், தோலின் மேல் வரும் வெண்ணிறப் புள்ளிகள் மீது பூசி, காலையில் குளித்து வர 40 முதல் 80 நாட்களில் வெண்புள்ளிகள் தோலின் நிறத்திற்கு மாறும்.

இவ்வளவு அரிய நற்பலன்களைத் தருவதால் தான் சித்தர்கள், 'வல்லி' எனும் சிறப்புப் பெயரினைத் தந்தார்கள் போலும்.

இப்போதெல்லாம் 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' மீது அயல் நாட்டு மருத்துவர்களின் ஆராய்ச்சி மோகம் தீவிரமாக விழுந்து வருகிறது. கேட்பாரற்று காலில் மிதிபட்ட 'நித்ய கல்யாணி' 'ஏற்றுமதி மூலிகையாகி' விட்டது. அதே போல் சிறு குறிஞ்சானும், 'நல்ல பாம்பு மருந்தாகவும் நீரிழிவு நீக்கும் மருந்தாகவும் விளங்கும் திறன் கொண்டுள்ளதால், எதிர் காலத்தில் விஞ்ஞானிகள் பார்வை அங்கார வல்லி மீது பட்டு, ஏற்றுமதி யானாலும் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை? அயல் நாட்டார் அறிவிப்பதற்குமுன், நம் நாட்டு சித்தர்கள், சிறு குறிஞ்சானின் கல்ப மருந்துத் தன்மையை அறிந்து 'வல்லி' என்று அழைத்து சிறப்பு செய்துள்ளமை பாராட்டத் தக்கது. எனவே சிறு குறிஞ்சான் எனும் அங்கார வல்லியை முறைப்படிப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறுவோமாக!

❖ ❖ ❖

# நோயும் மருந்தும்

## வாசகர் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

(இப் பகுதியில் ஏற்கனவே வெளிவந்த நோய் மருந்து பற்றிய வினு விடைகள் தொகுக்கப்பட்டு புத்தக வடிவில் "நோயும் மருந்தும்" என்ற பெயரில் 4 பாகங்கள் கொண்ட புத்தகமாக வெளியாகியுள்ளது. 4 பாகங்கள் விலை ரூ. 8-00. அஞ்சல் வழி பணம் அனுப்பிப் பெறலாம்).

**வினு: ஐயா! அண்மையில் 'குமுதம்'—வார இதழில், ராஜ் (நாராயணன்) வைத்தியம் என்ற தலைப்பில் மத்திய அமைச்சர் திரு. ராஜ் நாராயணன் அவர்கள் பாராளுமன்றத்தில் கூறிய 'சிறுநீர் மருத்துவம்' பற்றி, கண்டித்து வெளியிடப்பட்டிருந்த செய்தியைத் தாங்கள் கண்டீர்களா? சித்த மருத்துவர்களிடையே மிகவும் சிறப்பாகப் புகழ் பெற்றிருக்கும் தாங்கள் இது பற்றி என்ன கருதுகிறீர்கள்?**

விடை: அன்பரே! 'குமுதம்' இதழில் வந்துள்ள தாங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள கட்டுரை பற்றி என் கருத்தினைப் பலர் கேட்டுள்ளனர். அது பற்றிய விரிவான கட்டுரையை அடுத்த இதழில் காணலாம். பொதுவாகக் கூற வேண்டுமானுல் அமைச்சர் ராஜ் நாராயணன் கூறிய 'சிறுநீர் மருத்துவம்' பற்றிய கருத்து 'குமுதம் ஆசிரியர்' மட்டுமல்ல; யாரும் கண்டிக்கத் தக்க அளவிற்கு அதில் என்ன அருவறுப்பு உள்ளது என எனக்குத் தெரியவில்லை. 'மருத்துவம்' என்பது புனிதமான தொழில் இதில் அருவருப்பு—வெறுப்பு—போன்ற சொற்களுக்கு இடமேயில்லை. குமுதம் ஆசிரியர் எந்த நோக்கில் 'சிறுநீர் மருத்துவத்தினை' அருவறுப்பு என்று கருதினுரோ அவருக்கே வெளிச்சம்! அரசியலில், குமுதம் ஆசிரியரின் எதிர் பார்ப்புகள் ஏமாற்றம் அளித்திருக்கக் கூடும்; அந்த ஏமாற்றத்திற்கு அமைச்சர் ராஜ் நாராயணன் காரணமாக இருக்கக் கூடும்; ஏமாற்றத்தின் எரிச்சலை அமைச்சரின் அறிவிப்பைக் கண்டித்திருப்பதன் மூலம் தீர்ந்திருக்கக் கூடும்; மற்றபடி அமைச்சர் ராஜ் நாராயணனின் கருத்து கண்டிக்கத் தக்கதல்ல; வரவேற்கத்தக்கதே ஆகும். 'சிறுநீர் மருத்துவம்' பற்றி விரிவான கட்டுரை அடுத்த இதழில் வரும். விரிவான பல விளக்கங்களை அதில் காணலாம்.

**வினு: ஐயா! என்னுடைய இரண்டு வயது குழந்தை சரியாக எழுந்து நிற்க முடியாமலும், கால்கள் இரண்டும் பலமில்லாமல் மெலிந்து வயிறு சற்று பெருத்து காணப் படுகின்றது எவ்வளவு ஆகாரங்கள் சாப்பிட்டும் உடல் மெலிந்தும் கால்கள் அதை விட மெலிந்தும் நடக்க முடியாமல் இருக்கின்றது. இதற்கு எளிய சிகிட்சை கூறவும்!**

விடை: வயிறு பெருத்து அதிக பசியும் கைகால் மெலிந்து இருந்தால் இதற்கு சவலை போகிறது என்பார்கள். ஈரல் கட்டி உள்ள குழந்தைகளும் இப்படித்தான் இருக்கும். வேப்பிலை 10, மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணி 10 இலை இவைகளுடன் ஒரு சிட்டிகை சீரகமும் சேர்த்தரைத்து தினமும் குழந்தைக்கு நெல்லிக்காய் அளவு கொடுத்து கஞ்சி இனமாகவே ஆகாரத்தை அரை உப்பு போட்டுக் கொடுக்கலாம் இதனுல் தாங்கள் குறிப்பிட்ட தொந்தரவும் குணமாகும்.

**வினு: ஐயா! ஆசனத்தில் அதிகத் தினவும், நமைச்சலும் உண்டாகி, பொடிக் கிருமிகளால் தொல்லை ஏற்படுகின்றது. இதற்கொரு ஆலோசனை கூறவும்?**

விடை: நாலு மிதிபாகல் இலையும், ஏழு மிளகும் சேர்த்தரைத்து கொட்டைப்பாக்களவு விழுங்கிவர கிருமி மலத்துடன் வெளியாகி மலப்புழு கூண்டுடன் நீங்கிப்போகும். முருங்கை இலைச்சாறு 1 அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் தேன் 1 டீஸ்பூன் கலந்து காலையில் குடிக்க நாக்குப்பூச்சி வெளியேறும்.

**வினு: ஐயா! தலையில் பொடுகு சிண்டு உண்டாகாமல் இருக்கவும் ரோமம் நறுமணம் கமழ, நரைக்காமல் பாதுகாக்க எளிய வழி கூறுங்களேன்!**

விடை: சம்பங்கி விதையை தேங்காய் எண்ணெயில் ஊறவைத்து தலைக்குத் தடவி வந்தால் தலைரோமம் உதிராது, நரைக்காமல் பாதுகாக்கும். எமது அவுரித் தைலத்தை வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள். இவை வராது.

**வினு: ஐயா! என்போன்ற மின்சார வெல்டிங் வேலை செய்து பிழைத்து வரும் நண்பர்கள் அதனுல் கெடுதல் வராமல் இருக்க, சாப்பிடவேண்டிய எளிய ஆகாரங்களைக் குறிப்பிட்டால் நன்றியுடையவனுக இருப்பேன்.**

விடை: குளிர்ச்சியான ஆகார வகைகளை நிறைய சேர்த்தல் நல்லது. காலை பழைய சாதத்தில் மோர் கலந்து நெய் பயறு கலந்த கஞ்சியினங்கள், உளுந்து சேர்த்த மாவுப் பண்டங்கள், பகலில் புழுங்கலரிசி சோறும், நெய், பால், மோர், முளைக்கீரை, சக்கரவர்த்தி கீரை, மணித்தக்காளிகீரை, முருங்கைகீரை, காசினிகீரை, பெங்களூர் காய்கறி வகைகள், இரவில் பால், மிளகு நீர், கோதுமை ரவை முதலியவை நல்ல ஆகாரமாகும். இதனுல் போதிய தெம்பும், நோய் தடுப்பாற்றலும் பெருகும்.

**வினு: ஐயா! அடிக்கடி முள்ளங்கியைச் சமையலுடன் சேர்ப்பதால் நல்ல பலன் உண்டா?**

விடை: மலச்சிக்கல் உடையவர்களுக்கும், நீர் ரோகத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் அதிமூத்திரம் அல்லது நீரே இரங்காமல் தடைபட்டவர்களுக்கும், தினவு, வயிற்றெரிச்சல், உடலில் ஊறி நீர் பெருத்து, குத்தல், குமைச்சல், வாத நோய் வீக்கம் கண்டு அவதிப் படுவோர்களுக்கும், சுவாசம், கப நோய், இருமல் உள்ளவர்களுக்கும் நல்லது.

**வினு: எனக்கு உடம்பில் வாய்வு சேர்ந்து வயிறு புடைத்து (மத்தளம்போல்) வாய்வு கோளாறுகளால் ஆசன வழியாலும் வாய் வழியாலும் காற்று பிரிந்து ஏப்பம், செரியாமை உண்டாகி வயிற்று வலியால் அடிக்கடி தொல்லை படுகிறேன். இவை தீர எளிய முறை கூறவும்!**

விடை: தேவையான அளவு மாவு சுக்கு எடுத்து கல் சுண்ணும் பைத் தண்ணீரில் குழம்புபோல் கரைத்துக்கொண்டு சுக்குக்கு மேலே கனமாக போர்வைபோல் தடவி வெய்யில் உலர வைக்கவும், நன்ருகக் காய்ந்த பிறகு அதை கும்பி அடுப்பில் சொருகி 15 நிமிடம் கழித்து எடுத்து மேல் சுண்ணும்புகளை தட்டி எடுத்துவிட்டு சுக்கின் மேல் தோலை சுத்தமாகச் சுரண்டி எடுத்துவிட்டு கல்லுரலில் மர உலக்கை கொண்டு நன்ருக இடித்து தூள் செய்யவும். வாயகன்ற பாத்திரத்தில் மெல்லிய துணியைக் கட்டி மேற்படித் தூளை அதன்மேல் போட்டு சலித்துக்கொள்ளவும். பிறகு அத்தூளை காற்றுப் புகாத கண்ணுடிப் புட்டியில் அடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதுதான் மத்தள வாய்வுப் பொடி. இது உணவு செரியாமை, வாய்வு, பெரு ஏப்பம், ஆசன வழியில் வரும் வாய்வு, ஆகியன தீர, அரை சிட்டிகை முதல் இரண்டு சிட்டிகை வரையில் வெந்நீரில் சிறுவர்களுக்கும், மோர்

அனுபானமாக பெரியவர்களுக்கும் கொடுக்க நீங்கள் குறிப்பிட்ட குறைகள் தீரும். எமது தயாரிப்பான 'வாய்வுச் சூரணம்' வாங்கிப் பயன்படுத்தினால் இவைகள் வராது காக்கும். இவை நீங்கி வாய்வு உபாதைகள் தீரும்.

**வினா: ஐயா, நான் ஒரு பெண். முகம் பளபளப்பாகி சுருக்கங்கள் நீங்க அன்றாடம் பயன்படுத்தும் முறை ஒன்று கூறவும்.**

விடை: மஞ்சள், சீயக்காய், இலுப்பை பிண்ணாக்கு ஆகியவை களைக் கொண்டு தினம் இரு வேளை முகம் கழுவி வந்தால் வசீகரமாக முகம் இருக்கும். எலுமிச்சைப் பழம் ஒன்று அரிந்து அதனை குளிப்பதற்கு முன் முகத்தில் தேய்த்து ½ மணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும். எமது 'ஸ்நானப் பொடி' தாங்கள் குறிப்பிட்டவற்றிற்கு மிகவும் நல்லது.

# சித்தர்களில் சிலர்

டாக்டர். மாணிக்கவாசகம்

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

நாங்கள் சுவாமிகளுக்குப் பூசை செய்ய எடுத்துப் போன வற்றை அவர் தம் பூசைக்குப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்.

சுவாமிகளுக்கு மாலையணிவித்தோம். ஊதுபத்தியைக் கொளுத்தி வணங்கினோம். சுவாமிகள் அவற்றைப் பெற்றுத் தம் தலையின் மேல் உயர்த்தி இடப்புறமும் வலப்புறமும் அசைத்து அசைத்துக் காட்டினார். அவர் கண்கள் மூடியிருந்தன. பொக்கைவாய் மெல்ல அசைந்து கொண்டிருந்தது. அவரே மெல்ல ஆடிக் கொண்டிருந்தார். இரண்டு நிமிடம் கழிந்திருக்கும். கண் திறந்தார். ஊதுபத்திகள் எங்களிடம் கொடுத்தார்.

'எங்கே சாமி வைப்பது' திரு. நாச்சிமுத்து கேட்டார். சுவாமிகள் தம் அறையைச் சுட்டிக் காட்டினார்.

பின்னர் கற்பூரம் ஏற்றி வணங்கினோம். அதையும் சுவாமிகள் பெற்று முன்னர் செய்தது போலவே செய்தார்.

நாங்கள் மீண்டும் கால்களில் வீழ்ந்தெழுந்தோம்.

அப்போது—

அவர் கழுத்தில்—அவர் அணிந்து கொண்டிருந்த நீண்ட அங்கி களின் மத்தியில், நீண்ட கயிற்றில் கட்டப்பட்ட ஒரு சட்டம் இடப் பெற்ற புகைப்படம் தொங்கிக் கொண்டிருந்தது கண்டேன்.

தொடர்ந்து அடுத்தடுத்து சென்றபோதெல்லாம் நான் கூர்ந்து கவனிக்கத் தொடங்கினேன். கண்டு பிடித்தது—ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு புதிய படம்!

இது பற்றி சென்னையில் தண்டையார் பேட்டையில் குடியிருக்கும் புகழ் மிக்க வழக்கறிஞர் திரு. ஏகாம்பரம் அவர்களிடம் கேட்டேன். அவரை வணங்க வருகின்ற பக்தர்களில் யாரையாவது பார்த்து திடீரென்று புகைப்படம் கொண்டு வரும்படி கேட்கிறார். அவர் களும் தருகிறார்கள். அவர் அணிந்து கொள்கிறார். ஒரு வேளை அவர்களுக்குக் கெடுதல் எதுவும் வராமல் இருக்க இவ்வாறு செய் கிறாரோ என்னமோ தெரியவில்லை. பொதுவாக சுவாமிகளின் ஒவ்வொரு செயலும் அன்பர்களின் நன்மை பற்றியே இருக்கும் என்றார்.

சுவாமிகளுக்குக் கொண்டு போயிருந்த இனிப்பு வகைகளைக் கொடுத்தோம். சுவாமிகள் பன்னீர் தவிர வேறு நீர் குடிப்பதில்லை. தூய மழை நீரைச் சில சமயம் அன்பர்களில் சிலர் கொண்டுவந்து கொடுக்கின்றனர். ஒரு முறை ஹைதராபாத்தில் இருந்து ஓர் அன்பர் ஒரு பாட்டிலில் மழை நீர் கொண்டு வந்து கொடுத்து கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்.

நாங்கள் கொடுத்த இனிப்புக்களில் சிலவற்றைச் சுவைத்தார். சிலவற்றை அவர் எதிரே இருக்கும் கண்ணாடியிட்டக் கட்டிலில் வைக்குமாறு கூறினார்.

என்ன நினைத்தாரோ, என்னை உள்ளே சென்று படுக்குமாறு அறையைச் சுட்டிக் காட்டி சைகை செய்தார். மூன்றாவது முறையாகச் சென்ற அப்போதுதான் அந்த அறைக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிட்டியது—

அறையின் முன் தொங்கிக் கொண்டிருந்த மெல்லிய திரையை நீக்கிப் பார்த்தேன். ஒற்றை மரக்கட்டில் ஒன்று கொசுவலை கட்டப் பெற்றிருந்தது. பூக்களும், துளசியும் இங்கு மங்குமாகச் சிதறிக் கிடந்தன. ஆப்பிள் பழங்களும் சில தரையிலும், கட்டில் மேலும் இருந்தன.

வலதுகால் வைத்து உள்ளே சென்றேன். உள்ளத்தில் பயமோ? பக்தியோ?—ஏதோ ஓர் உணர்வு மேலோங்கி நின்றது உணர்ந்தேன். ஒரு வகை மணம்—பூவின் மணமாகத் தான் இருக்க வேண்டும்—அறையில் நிரம்பி இருந்தது. கட்டிலில் படுத்துக் கண்களை மூடினேன். மனத்தை ஒருமைப்படுத்த முயன்று கொண்டிருந்தேன்.

சுவாமியின் அழைப்பு வந்தது. வெளியே வந்து விட்டேன். சுவாமிகள் தம்மிடம் வருவோரை எல்லாம் அவ்வறையில் சென்று படுக்கச் சொல்வதில்லை. உயர்ந்தோர் தாழ்ந்தோர் என்று பார்ப்பது மில்லை. தம்மைப் பார்க்க வருகின்றவர்களில் கூட இந்த வேறு பாட்டைப் பார்ப்பதில்லை.

அண்மையில் தமிழகத்தின் அண்டை மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஒரு குறிப்பிட்ட துறையின் மேலதிகாரியும், அவரையடுத்து பணிபுரியும் மற்றோரதிகாரியும் சுவாமிகளைக் காண வந்தனராம். அவர்களைப் பார்த்து சுவாமிகள் 'திருட்டுப் பயல்கள் ஜெயிலில் இருக்க வேண்டிய வர்கள் இங்கே இருப்பதா' என்று கூறி விரட்டி விட்டாராம். புரவி பாளையம் ஜமீந்தாரின் கார் டிரைவர் திரு. அமீது கொடுத்த தகவல் இது.

பின்னர் குடும்பம் பற்றிக் கேட்டோம். புரியாதபடி—தொடர்பில் லாதனவாகத் தோன்றும்படியாகச் சில சொன்னர். ஆசி வழங்கி விடையும் கொடுத்தார்.

வரும்போது சுவாமிகளின் வார்த்தைக்கான பொருளாக நான் ஒன்று சொன்னேன், மனைவி ஒன்று சொன்னுள், டிரைவர் ஒன்று சொன்னுர்.

இப்படியாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று எங்களுக்குள் ஒரு சமாதானத்திற்கு வருவதற்குச் சுமார் அரைமணியாயிற்று.

பொள்ளாச்சியில் எஞ்சினியர் திரு. இராசமாணிக்கம் அவர்களிடம் சுவாமிகளைப் பற்றிக் கூறுமாறு கேட்டேன்.

'சுவாமிகளைப் பற்றி எதைச் சொல்றது, எதை விடறதுன்னு தெரியல்லே. சொல்லிட்டிருந்தா நேரமும் போதாது'........என்று தொடங்கினுர்.

சங்கப் புலவன் யாரோ பாடிய அடி நினைவுக்கு வந்தது. 'விரிப்பின் அகலும் தொகுப்பின் எஞ்சும்', 'அரசனே! உனது புகழ், அறிவு, ஆற்றல், அனைத்தையும் பாராட்டி விரிவாகப் பாடவே எண்ணினுல் விரிந்து கோண்டே போகிறது. சுருக்கமாகப் பாட எண்ணினுல் முழுவதையும் பாட முடியாதபடி எஞ்சிப் போகிறது.' இவ்வாறு கூறுகிருன் அந்தப் புலவன். அவ்வாறு சிறந்த புகழ் அந்த அரசனுக்குச் சொந்தம்.

சுவாமிகள் பற்றி அவர் இப்படித் தொடங்கியதும் 'உங்கள் அனுபவத்தை மட்டும் சொல்லுங்களேன்' என்றேன். அவர் யோசனை யில் ஆழ்ந்தார். திடீரென்று 'நீங்கள் சுவாமிகள் பற்றிக் கட்டுரை எழுதுவது பற்றி அவரிடம் அனுமதி வாங்கினீர்களா? என்ருர்,

'கேட்டேன்'....என்று இழுத்தேன்.

'என்ன சொன்னுர்'? அவர் கேட்டேன்.

'தெளிவா நினைவில்லை....சுவாமி உங்களைப் பற்றி புத்தகம் எழுதனும்னு ஆசைப்படறேன்' என்று நான் கேட்டேன் உடனே அவர், 'நான் மட்ருசிலே டிராம் வண்டியிலே சாப்டிருக்கேன். சிகாகோவிலே எத்தனை வருஷம்....எத்தனை பூசை........இப்படி அவர் சொல்லிக் கொண்டே போனுர். இதன் பொருள் விளங்கவில்லை. எழுத வேண்டாம் என்று தெளிவாகக் கூறவில்லை. தமது சென்னை, சிகாகோ நிகழ்ச்சிகளை எல்லாம் சொன்னதன் காரணம் அவற்றைப் பற்றி எல்லாம் தெரிந்து எழுத வேண்டும் என்று எண்ணிக் கொண்டேன். இருப்பினும், சிறிதுநேரம் கழித்து மீண்டும் அனுமதி

கேட்டேன். சுவாமிகள் மெல்ல தலையசைத்தார். நான் அனுமதி வாங்கிய நீண்ட அனுபவத்தைக் கூறினேன்.

பொதுவாக ஆன்மீகத் துறையில் உயர்ந்தவர்கள் எல்லோரும் தம்மைப் பற்றி மற்றவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று விளம்பர வேட்கை அற்றவர்களாகவே இருக்கிருர்கள். 'உற்ருரை யான் வேண்டேன் ஊர் வேண்டேன் பேர் வேண்டேன்' என்றல்லவா வாழ்ந்தார்கள்! சென்ற நூற்ருண்டின் தலைசிறந்த சித்தர் இராமலிங்கரது அருட்பாடல்களைத் தொகுத்து வெளியிட அனுமதி கேட்ட இறுக்கம் இரத்தின முதலியாருக்கு, அவை யான் பாடியன அல்ல; என்னுள் இருந்து இறைவன் பாடியன என தமக்குச் சொந்த மில்லை என்று கூறி அனுமதி வழங்க மறுத்து விட்டதையும், திரு. முதலியார் அவர்கள் 'ஐயா அவர்கள்' அனுமதி தரும்வரை உண்ணுவிரதம் இருக்கப் போவதாக அச்சுறுத்திய பின்னரே ஜீவகாருண்யமே இறைவனை அடையும் மார்க்கமாகக் கொண்ட அடிகளார் அனுமதி அளித்தார் என்னும் சேதி திரு. பாலகிருஷ்ண பிள்ளை அவர்களின் திருவருட்பா திருமுகப்பகுதியில் படித்த நினைவு வந்தது.

எஞ்சினியர் சிரித்துக் கொண்டே, "பொதுவாக சுவாமிகளின் பேச்சு, செய்கை எதுவுமே அவ்வளவு எளிதாக விளங்காது. ஆனால் அவர் சொல்றது, செய்யறது, செய்யச் சொல்றது எல்லாமே பக்தர் களின் நல்லதுக்குத் தான் இருக்கும். ஒரு முறை பாருங்க சிதையாத அரிசியா ஒரு லட்சம் கொண்டு வரணும் அதுவும் ஒரு வாரத்தில் கொண்டு வரணும் அப்படின்னு சொன்னரு"........

'ஐய்யோ....அப்புறம்'........மிகவும் சுவையான நிகழ்ச்சியாகத் தோன்றியதால் என்னை மறந்து 'ஐய்யோ' என்று விட்டேன். சொல்லக்கூடாத சொற்களிலே அதுவும் ஒன்று என்பதை நன்ருக அறிந்தவன்; மற்றவர்களுக்கும் சொல்லி வருபவன்; அது யமனுடைய அம்மாவின் பெயர். அச் சொல்லைச் சொல்லச் சொல்ல தீதே விளையும்.

'இருக்கிற வேலைகளுக்கு மத்தியிலே முதல்லே முழு அரிசியா எடுத்துக்கிட்டு, அப்புறம் நூறு நூறு அரிசியா பிரிச்சு பிறகு ஒண்ணு சேர்த்தோம்'........

'எதுக்காக அப்படிச் சொன்னரு சாமி?'

'தெரியல்லே....இனிமே தெரியலாம்'........

எனக்கு வேறு ஒரு நிகழ்ச்சி நினைவுக்கு வந்தது. 'நீங்க அரிசின்னு சொன்னதும் நினைவுக்கு வருதுங்க. இங்கே லேபரர்

ஆபீசராக இருந்த அன்பர் திரு. ஏ. இ. தேவராசன்........இப்போ சென்னையிலே ஏ.சியா இருக்காரு அவர் ஒரு நிகழ்ச்சி சொன்னுரு. அவர் இங்கே இருக்கும்போது, 10, 12 வருடத்துக்கு முன்னுல் ஒரு சமயம் சாமியைப் பார்க்கப் போயிருந்தாராம். சாமி திடீர்னு, ஆபீசரைப் பார்த்து ஆயிரம் பேருக்குச் சோறு போடணும் அரிசி கொண்டா' என்ருராம். இவர் பயந்து போய் ஆயிரம் பேருக்கா........ என்று இழுத்திருக்கிருர்....ஒரு படி, கொண்டா போதும் என்ருராம் சாமி. இவர் வியந்து 'சாமி' ஒரு படி போதுமா என்ருராம். 'நீ கொண்டா' என்ருராம்; அவர் குறிப்பிட்ட நாளில் கொண்டு போயிருக்கிருர். சுவாமி கீழே ஒரு இடத்தைக் குறிப்பிட்டு அங்கே போகச் சொன்னுராம். இவரும் அவர் சொன்ன இடத்துக்குப் போனுராம் அங்கே, வரிசையா சிறு சிறு எறும்புகள் ஊர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தனவாம். இவர் அரிசியை அங்கேயே தூவிவிட்டு வந்துவிட்டாராம். சுவாமிகள் சொன்ன ஆயிரம் பேர் அந்த எறும்புகளாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணிக் கொண்டார்களாம்.

இன்னெரு முறை இவரிடமே சாமி அரிசி கேட்டிருக்கிருர். இவர் எவ்வளவு அரிசி என்று கேட்டாராம். ஒரு மூட்டை என்ருராம், என்ன அரிசி....புழுங்கலரிசியா பச்சரிசியா என்று கேட்டாராம்....ஓகோ சரி இதில் ஒரு மூட்டை, அதில் ஒரு மூட்டை கொண்டு வா என்ருராம், இவர் சும்மா இல்லாமல் எப்பொழுது கொண்டு வர்றது என்று கேட்டாராம். அவரும் அமாவாசைக்கு என்ருராம் இவர் இன்னமும் விடாமல் எத்தனை மணிக்கு என்று கேட்க அவரும் சரியா 12 மணிக்கு என்ருராம் இவரும் கொண்டு போய் கொடுத்தாராம்.

(தொடரும்)



உ

இராமலிங்காய நம.

# சிரஞ்சீவித் தன்மை வேண்டுமா? இதோ மூன்று மூலிகை!

**சினி. சட்டையப்பன். கடலூர்-1.**

---

இவ்வாறு எந்த மருத்துவரும் கூறவில்லை. ஆனால் சிவஞான மருத்துவர் ஒருவர் திருவாய் மலர்ந்து அருளியுள்ளார்; அவர்தான் திருவருட்பிரகாச வள்ளலார். இராமலிங்க அடிகளின் பேருபதேசங்களில் மேற்கண்ட அரிய குறிப்பு காணப்படுகின்றது. அருளே வாழ்வாகக் கொண்டு, அருளே வடிவாக நின்று ஆண்டவருடன் ஒன்றுபட்டு மரணமிலாப் பெருவாழ்வினை அடைந்திட்டார் அடிகளார். அவரது வாசகங்கள் சத்திய வாசகங்கள் அல்லவா?

நமது தேகம் மூவகைக் கட்டுமானத்தை உடையது எனலாம். ஒன்று கட்புலனாகும் பருவுடல்—என்னும் ஸ்தூல தேகம்; மற்றொன்று மனக் கண்ணுக்குப் புலனாகும் நுண்ணுடல் என்னும் சூக்கும தேகம்; பிறிதொன்று ஞானக் கண்ணுக்குப் புலனாகும் பேருடல் என்னும் காரண தேகம்.

தசை, எலும்பு, நரம்பு, சுக்கிலம், இரத்தம் என்பவற்றோடு தொடர்புடைய ஐம்பொறிகளுடன் கூடியது பருவுடல்.

நினைத்தல், விசாரித்தல், நிச்சயித்தல், அகங்கரித்தல் என்பவற்றோடு தொடர்புடைய மனதுடன் கூடியது நுண்ணுடல்.

அன்பு, அறிவு, அருள், ஆணவம், தத்துவம் என்பவற்றோடு தொடர்பு உடைய ஆன்மாவுடன் கூடியது பேருடல்.

இவ்வாறு ஸ்தூல, சூக்கும, காரண தேகங்களின் அமைப்பும், இயக்கமும், அனுபவமும் முறையே இருக்குமானால் அதனால் முக்திப் பேறும் அப்பால் சித்திப் பேறும் கிட்டும் என்கின்றனர் வள்ளல் பெருமான்.

இதுகாறும் ஸ்தூல தேக வாழ்வு செம்மையாக அமைவதற்கான வழி முறைகளைத்தான் நாம் ஆராய்ந்து வந்துள்ளோம். பருவுடலைவிட அரிய சொத்து நுண்ணுடல்—நுண்ணுடலை விட ஈடு இணையற்ற சொத்து பேருடல்.

இம் மூன்றையும் ஒருங்கே போற்றி ஒப்பற்ற பயனைக் காணுதல் வேண்டும். அதற்கு ஆன்றோர் மூன்று வழிகளைக் குறிப்பிட்டனர். அவை தான் மணி, மந்திர, ஔடதமாகும். அவற்றுள் மூன்றுவதாகவும், முடிவானதாகவும் கூறப்பட்டுள்ள முறை ஔடதமாகும்.

"மருந்தறியேன் மணியறியேன் மந்திரம் ஒன்றறியேன்" என்று வள்ளற் பெருமான் பணிவுடன் தெரிவிக்கின்றார்: அவருக்கா தெரியாது? எத்துணை எத்துணையோ சித்த மருத்துவ முறைகளைப்

பாடலாலும் வசனத்தாலும் குறிப்பிடுகின்றார்கள்! நமது கவனம் அப்பக்கம் திரும்புவதில்லை. திரும்பினால் ஆதாயங்கள் பல கிடைக்கும் என்பது கண்கூடு.

சாகாத தன்மையை, மரணமிலாப் பெருவாழ்வை அடைந்த வனையே முக்தி என்று ஒருவாறு அழைக்கலாம், நமக்குக் கொடுக்கப் பட்ட உடல் சாகக் கூடாது; உள்ளமும் அழியக் கூடாது; உயிரும் போய் விடக்கூடாது. அதாவது மூன்றும் சிரஞ்சீவித் தன்மையை அடைதல் வேண்டும்; தெய்வ வடிவமாகி விடுதல் வேண்டும்.

அதற்கு வழி செய்வதுதான் மூன்று மூலிகைகள்: ஒன்று புளியாரை; மற்றது தூதுளை; மூன்றாவது கரிசாலை.

புளியாரையைப் பயன்படுத்தி வந்தால் ஸ்தூல தேக சித்தி கிடைக்கும்; தூதுளையைப் பயன்படுத்தி வந்தால் சூக்குமதேக சித்தி கிடைக்கும்; கரிசாலையைப் பயன்படுத்தி வந்தால் காரண தேக சித்தி கிடைக்கும். வள்ளற்பெருமான் பேருபதேசங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

எப்படிப் பயன்படுத்தி வருவது? என்ன பயன்கள் உண்டாகும்?— என்பன பற்றி இராமலிங்க அடிகள் சுட்டியுள்ளனர்.

தினந்தோறும்—தவறாமல் புளியாரைப் பயன்படுத்தி வரவேண்டும். முக்கியமாகத் துவையல் செய்து உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அது இயலாவிட்டால் புளியாரையைப் பசும்பாலில் சுத்தி செய்து சூரணமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அச்சூரணத்தைக் காலைக் கதிரவன் எழுகின்றபோது உண்ணவேண்டும். அப்படியே உண்ணப் பிடிக்கவில்லை என்றால் நாட்டுச் சர்க்கரைக் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். அதுவும் சரிப்படாது என்றால் காய்ச்சின பசும்பாலில் இட்டுக் கலக்கி உண்ணுதல் வேண்டும். இப்படிச் செய்வதில் அசட்டை வேண்டாம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். வள்ளற் பெருமான் அப்படிச் செய்து வந்தால் தேகத்திற்கும், ஐம்பொறிகட்கும் நேரிடுகின்ற துரிசுகளைப் போக்கிவிட வேண்டும் என்கின்றனர் வள்ளலார்; காய சித்தி கைகூடும் என்கின்றனர்.

அடுத்தது தூதுளை; இதுபற்றி ஆன்றோர் வாழ்வில் நிகழ்ந்த பல சுவையான நிகழ்ச்சிகளை அறிந்திருப்போம். அவை அத்தனையும் உண்மை! வாழையடி வாழையென வந்தத் திருக்கூட்ட மரபினர் அல்லவா வள்ளற்பெருமான்! "கபத்தை அழிக்கும்; கவன சக்தி உண்டு பண்ணும். அது மட்டும் அல்ல. வாக்கு, மனம், காயம் என்னும் மூன்று கருவிகளையும் ஒழுங்குபடுத்தும்; உயர்வடையவும் செய்யும்; ஆபாசங்களில் கொண்டு செலுத்தாது. அலைந்து அலைந்து செயல்பட்டு சஞ்சலப்படுகின்ற மனம் சொல்வழி கேட்டு நடக்கும். தொடர்ந்து பயன்படுத்துங்கள் தூதுளையை; கைவிட்டு விடாதீர்கள்" என்று அறிவுறுத்தியுள்ளனர் அருட்பிரகாசர்.

"தூதுளையும் முன்போலவே சூரணமாகப் பயன்படுத்தலாம்; துவையல் செய்திடலாம்; குழம்புடன் சேர்க்கலாம், பாகுடன் கலந்து லேகியம் செய்யலாம்"—என்கின்றனர் வள்ளற் பெருமான். இதனல் சூக்கும உடல் திடம் பெற்று அறியாமையை அடையும் என்கின்றனர். இதனை முறையே பயன்படுத்தி வந்தவர்கள் எத்தனையோ துன்ப அலைவுகளில் இருந்தும், வியாகூலங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு அமைதிப் பேற்றினைப் பெற்றிருக்கின்றனர்.

முடிந்த முடிவாக, கொடுமுடியாகக் கூறுவது சாதாரண கரிசாலையைத் தான். "எவ்வகை தந்திரத்தாலாவது அதனை உண்டு விட வேண்டும்; கிஞ்சித்தும் அசட்டை செய்யக்கூடாதாம்; பரம கருணாநிதியாகிய எல்லாம் வல்ல இறைவனல் கிடைக்கப் பெற்றதாம். முத்தி அடைவதற்கு சகாயம் செய்யுமாம். பிரதம உள்ளுடம்பை அதாவது உயிரினை அழியாமல் காக்குமாம், சற்குருநாதனின் திருவடியில் நம்பிக்கை வைத்து உண்டு வரவேண்டுமாம். அதனல் சத்தியமாய் நித்திய வாழ்வு கிடைக்கும்." இவ்வாறு அடுக்கடுக்காக அம்மூலிகை பற்றி வலியுறுத்துகின்றனர் வள்ளற் பெருமான்.

இதனையும் 'சூரணம் செய்துண்க; இலேகியம் செய்துண்க: பச்சையாக உண்க; சமையல் செய்து உண்க'—என்று பலவழிகளைச் சுட்டி அறை கூவுகின்றார்கள் வள்ளற் பெருமான். சாதாரண கரிசாலை தானே என்று அலட்சியம் செய்திடல் வேண்டாம். இறைவன் திருவடி காட்சியாக ஒப்புயர்வற்ற பயன் கிடைக்கும் என்று இரக்க மிகுதியினல் நம்மிடம் இறைஞ்சுகின்றார்கள்.

ஏன் அவர்களுக்கு இவ்வளவு பரிவு? 'யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்" என்பது தான். இதனல் துறவியாகி விடுவோம் என்று யாரும் அஞ்ச வேண்டாம். உயிர்க் கொலையும் புலையுணவும் விட்டவர் கட்கு இதனைப் போன்று கண்கண்ட வரப்பிரசாதம் வேறொன்றுமில்லை; இல்லறத்தார்க்குரிய செல்வமே இவை.

இது சன்மார்க்கயுகம்—சமதர்மயுகம். இந்த யுகதர்மத்திற்கேற்ற எளிய வழிகளைச் சுட்டியுள்ளனர் வள்ளற்பெருமான். சித்த வைத்திய முறை போன்று எதிர் காலத்தில் சன்மார்க்க வைத்திய முறை வர இருக்கின்றது. அதற்கான வரவேற்பு வாயில் தான் இது. இதுவே உடல், உள்ளம், ஆன்மா ஆகிய இவை மூன்றும் திடம் பெற்று அழியாமையைப் பெற இம்மூன்று முத்திக்குரிய மூலிகைகளைப் பயன் படுத்துவோமாக!

*சீர்தரும் ஆரைப்புளியால் தேகசித்தி சாந்திமிகும்*
*ஓர்தரும் தூதுளையால் உள்ளசித்தி—ஏர்தரும்*
*ஆன்றகரி சாலையால் ஆன்மசித்தி யாதலினல்*
*சான்றவரீர் ஏற்றுயர்க சார்ந்து........*



# பிள்ளை வளர்ப்பு

பேராசிரியை திருவாட்டி, கிருஷ்ண சஞ்சீவி, எம். ஏ., பி. டி.
தமிழ்த்துறைத் தலைவர்
மேரி அரசி கல்லூரி சென்னை-4.



(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

அவர்கட்குத் தினம் நெல்லிக் கனிகளைக் ‘கொடுப்பின், அது ஒரு ஆப்பிளுக்குச் சமமான சத்துக்களைக் கொடுக்கின்றது. எனவே நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் மிகவும் நல்லது. இதேபோல் விலை அதிகமாயுள்ள உணவுப் பொருள்களில் இருக்கும் சத்துக்கள் எளிய உணவுப் பொருள் எவ்வெவற்றிலிருக்கிறதென ஆராய்ந்து அறிந்தவரை-உணவியல் அறிஞரைக்-கலந்து அவற்றைக் குழந்தை கட்குக் கொடுத்தல் நலம். கலைக்களஞ்சியம் போன்ற நூல்களை நூல் நிலையத்திலேனும் பார்த்து அதில் உணவியல் பற்றிப் பொதுவாகவும் உணவுப் பொருள் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் சிறப்பாகவும் உள்ள கட்டுரையைப் படித்துப் பயன்பெறல்வேண்டும் உணவு மருத்துவம் பந்றியும் கைமருத்துவம் பற்றியும் உணவுப் பொருள்கள் பற்றியும் அறிஞர் அவ்வப்போது எழுதும் கட்டுரை களையும் நூல்களையும் ஆழ்ந்து பயன் அடையவேண்டும்.

பிள்ளைகட்கு உணவின் அவசியம் தெரியாது; சிலவற்றை விரும்புவர்; சிலவற்றை விரும்பார். அவர்களுக்கு .விருப்பமில்லாத பொருள்களிலுள்ள சத்துகள் அவர்கட்கு விருப்பமான எந்தப் பொருள்களில் இருக்கின்றன என்பதை அறிந்து உணவு கொடுத்தல் வேண்டும். உணவு உண்ணக் கட்டாயப்படுத்தல் கூடாது, விரும்பியவற்றை விருப்புடன் உண்ணப் பழக்கவேண்டும். சில குழந்தைகள் பசி, சாப்பிட விருப்பம்-இவை இருந்தும் சாப்பிட மறுக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி, புரட்சி மனப்பான்மை, அடம் பிடித்தல்-காரணமாகக்கூட அவ்வாறு மறுக்கலாம். அத்தகைய குழந்தைகளிடம் இரக்கம் பரிவு, அன்பு காட்டி அவைகளின் மனத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் குறைபாட்டை அறிந்து அதைத் தவிர்க்க முற்பட வேண்டும். சுறுசுறுப்பான குழந்தைகள் வயதுவந்த உடல் உழைப்பாளியைப் போன்று கடின வேலை செய்ய ஆற்றலுடையனவா யிருக்கும்.

## உடல் நலத்துக்கே உடை

'ஆடையில்லாதவன் அரை மனிதன்' என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. சத்துள்ள உணவால் மட்டும் குழந்தை வளர்ச்சியடைவதில்லை. பருவநிலைகட்கும் தேவைகளுக்கும் ஏற்ற தூய உடை அணிவித்தல் குழந்தையின் உடல்நலத்திற்கும் மனவளர்ச்சிக்கும் நலம் செய்வதாகும். 'கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு' என்பது நம் நாட்டு பழமொழி. எனவே உணவிலும், உடையிலும் எதிலும் 'சுத்தம் சோறு போடும்'. அதனால் மறந்தும் அழுக்கு உடைகளைக் குழந்தைகட்கு அணிவிக்கக் கூடாது. அழுக்கு ஆடையில் சொறி சிரங்கு முதலிய நோய்கள் பலவும் வரும். ஆகையால் சிறுவயதிலிருந்தே குழந்தைகள் தூய ஆடை அணியும் பழக்கத்தை–வேட்கையை–உண்டு பண்ணவேண்டும்.

அதி வெப்பமும் அதிக குளிரும் குழந்தையை எளிதில் தாக்கும். எனவே கோடையில் குளிர்ச்சியையும் குளிர்காலத்தில் வெப்பத்தையும் தரக்கூடிய ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல் நலம். குறைவான–கனமில்லாத–எளிதில் சலவை செய்து சுத்தம் செய்யக்கூடிய–காற்று எளிதில் உள்ளே செல்லத்தக்க துணியாக இருத்தல் வேண்டும். அத்தகைய ஆடை பருத்தி ஆடையேயாகும். அது ஒரு சிறந்த வெப்பக் கடத்தி (Conductor of heat) ஆகும். பருத்தி ஆடை உறுதியும் அழகும் உள்ளது; உடம்போடும் ஒன்றியிருக்கும்; உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியையும் தரும் தன்மையுடையது.

குளிர் நாட்களில் மெல்லிய கம்பளி ஆடைகளே நம் நாட்டு மக்களுக்குப் போதுமானவை. மிருகங்களைக் கொன்று அவற்றின் தோலால் ஆகிய ஆடைகளை உடுத்தவேண்டிய இன்றியமையாமையே இல்லை. கம்பளி ஆடையைப் பயன்படுத்தும் போதும் உள் ஆடை நூலாடையாக இருத்தல் வேண்டும். அடிக்கடி உள் ஆடைகளைத் வைத்துச் சுத்தமாக உடுத்தவேண்டும். குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டினவுடன் உள் ஆடைகளை உலர்த்த வெண்மையான ஆடை அணிவித்தல் வேண்டும். இதனால் குழந்தைகட்கு மன மகிழ்ச்சியும் உடல் நலமும் ஏற்படும்.

உள் ஆடை தளர்த்தியாகவோ அல்லது இறுக்கமாகவோ இருத்தல் கூடாது. இதனால் வளரும் குழந்தைகளின் இரத்த ஓட்டமும் தசை அசைவுகளும் இடர்ப்படும். உட்காருதல், நிற்றல், நடத்தல் முதலிய பழக்கங்களும் பாதிக்கப்படும். மேலும் உடைகளைத் தளர்த்தியாகத் தைத்துப் பயன்படுத்துவதால் குழந்தைகள் தாமாகவே உடைகளைக் கழற்றவும் திரும்ப உடுத்திக்கொள்ளவும் கற்றுக்கொள்ள உதவியாயிருக்கும்.

இரவில் குழந்தைகள் தாராளமாய்க் கைகால்களை நீட்டிப் புரண்டு படுக்கத் தக்க முறையில் தளர்ச்சியான மெல்லிய ஆடைகளைப் போட வேண்டும். இடுப்புக் கச்சங்களையும் தளர்த்தி விடவேண்டும். சிறு பிராயத்திலேயே தளர்த்தியான மிதியடிகளை அணிவித்தும் பழக்கினுல் வளரவளர, மிதியடிகளின் இன்றியமையாமையை உணர்ந்து சரியான முறையில் அவற்றைப் பயன்படுத்தக் குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளும்.

குழந்தைகள் ஆடையின் இன்றியமையாமையையும், அவற்றைத் தூய்மையாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டுவதன் இன்றியமையாமையும் நன்ருக உணரும்படி செய்தல் வேண்டும். உயர்ந்த பட்டாடைகளை உடுத்தி அவற்றை அது கவனிப்புடன் பார்த்துக்கொள்ளும் என எதிர்பார்த்தல் கூடாது. மண், தண்ணீர் இவற்றருகே விளையாடும் குழந்தைகட்கு எளிதில் சுத்தம் செய்யக்கூடிய உடைகளை உடுத்த வேண்டும். பழக்கம் காரணமாகக் குழந்தைகள் அழுக்குத் துணிகளை நீக்கித் தூய ஆடைகளை விரும்பக் கற்றுக்கொள்ளும். இதனுல் சுகாதார–நல்வாழ்வு–உடல்நலப்–பழக்கம் ஏற்படுவதன்றி அழுக்குக் கிருமிகளால் ஏற்படும் தீமைகளையும் நீக்க இயலும்.

## உறையும் மனை

நல்வாழ்விற்குச் சத்துள்ள உணவும் தூய ஆடையும் எப்படி இன்றியமையாதனவோ அப்படியே ஒளியும் காற்றும் நிறைந்த வீடும் இன்றியமையாதது. உண்ணும் உணவும் உடுக்கும் உடையும் உறையும் உறையுளும் உலகத்து உயிர்களுக்கு எல்லாம் இன்றியமை யாமல் தேவைப்படும் அடிப்படைகள் என்று முழங்குகிறது இரண்டாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பு பிறந்த தமிழ் இலக்கியமாகிய மணிமேகலை. ஆனுல் நம்நாட்டில் எல்லோர்க்கும் உண்ண உணவு உடுக்க உடையும் உறைய உறையுளும் கிடைக்கின்றவா? இல்லையே சிலர்க்கு வாழ்வு; பலர்க்குத் தாழ்வு. இந்நிலைமாறி கவியரசர் கம்பர் பாடியது போல 'எல்லார்க்கும் எல்லாம்' கிடைக்க பாடுபடுவதே தொண்டு. அத்தொண்டை நாம் ஒவ்வொருவரும் செய்வோமாக!

இனி வீடு பற்றி எண்ணுவோம். உணவு எளிய உணவாயினும் சத்துள்ள உணவாக இருக்க வேண்டும் என்றும் ஆடை கிழிந்த தாயினும் தூயதாய் இருக்கவேண்டும் என்றும் பார்த்தோம். அவ்வாறே வீடு சிறியதாயினும் வசதிகள் உடையதாய் இருக்க வேண்டும். 'சிறுக கட்டிப் பெருக வாழ்' என்பது பழமொழி. (தொடரும்)

# அற்புத சஞ்சீவி மூலிகைகள்

(எரிசினம்—திருநாவுக்கரசு. B.sc.)

நாகவல்லி, அமுதவல்லி, அங்காரவல்லி, ஏகவல்லி, மகாவல்லி, விஷவல்லி, இந்திரவல்லி, வச்சிரவல்லி, தலைச்சூடுவல்லி, என்னும் பத்துவித சஞ்சீவி மூலிகைகள் நமது தமிழகத்திலே உண்டு.

இவையெல்லாம். பெண்களின் பெயர் பட்டியல் மட்டுமல்ல. ஆனால் நோய் நீக்கி உயிர் காக்கும் மூலிகைகளின் அர்த்தமுள்ள அழகான பெயர் என்றதும் வியப்பு மேலிடுகின்றதல்லவா? ஆம் 'வல்லி' என்றால் 'இளம்பெண்' என்று மட்டும் பொருளல்ல 'கொடி' என்றும் பொருள்படும். அங்காரவல்லி, மகாவல்லி, விஷவல்லியைத் தவிர மற்றவைகள். கொடி இனத்தைச் சேர்ந்தவை என்பதிலிருந்து விளங்கும். மேலும் இவையெல்லாம் மருத்துவர் மட்டுமல்லாமல் ஏறக்குறைய எல்லோருக்குமே நன்கு தெரிந்த மூலிகைகள் தான் என்றால் மனது குதுகலிக்கும். அதுவும் நமக்காக நம்மைச் சுற்றியே வளரும் சஞ்சீவிகள். தன்னுயிரை ஈந்து நம் இன்னுயிரைக் காக்கும் இம்மூலிகைகளை பயன்படுத்தி பலன் பெறவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் 'வல்லி' என்ற சிறப்புப் பெயர் பெற்ற மூலிகைகளின் பொது பெயருடன் சில குடும்ப வைத்தியத்தைக் கீழே தருகிறேன். அது ஓரளவு குடும்பச் செலவுகளைக் குறைக்கவும் நோய்த்தொல்லையி லிருந்து விடுபடவும் உதவியாக இருக்குமல்லவா?

## 1. நாகவல்லி (வெற்றிலை)

வெற்றிலைக்கு வேறு பெயர்தான் நாகவல்லி என்பது. எட்டு வகையான போகங்களில் ஒன்றாக தாம்பூலந்தரித்தலைக் கூறுகிறார்கள். ஆகவே இது தாம்பூலமாகவும், மங்கலப் பொருளாகவும் பயன் படுகின்றது. ஆகவே இதை வியாபார நோக்கங் கருதி பிள்ளையைப் போல் வளர்த்து பயன் பெறுகிறார்கள். அதன் மருத்துவப் பயன்கள் சில,

(அ) கிராணி: வெற்றிலைச்சார் 50 மில்லி எடுத்து, 15 கிராம் தேங்காயை உரைத்துக் கொடுக்க நிற்கும்.

(ஆ) முடக்குவாதத்திற்கு: கற்பூரசலாசத்தை சுத்திசெய்து, வெற்றிலையை அரைத்து, கவசம் செய்து, உலர்ந்தபின் ஓட்டில் வைத்து, ஓடுமூடி, சீலைமண் செய்து 10 வரட்டியில் புடமிட சுண்ணமாகும். அதில் 2 கிராம் விதம் 5 நாட்களுக்கு காலை மாலை தேனில் கொண்டால் கைகால்கள் துவண்டு முடங்கிவிட்ட முடக்கு வாதம்போகும்.

(இ) கருங்கிரந்தி, செங்கிரந்திக்கு: குழந்தைகள் பிறக்கும் போதே உடலெங்கும் தேமல்போல் சிகப்பாயும், கருப்பாயும், காணப் படும். பார்ப்பதற்கு அருவருப்பாக இருக்கும். சிகப்பாக உடலெங்கும் இருப்பதற்கு செங்கிரந்தி என்றும், கருப்பாக உடலெங்கும் இருந்தால் அது கருங்கிரந்தி என்றும் சொல்வர். இது தாய் தந்தைக்கு மேக சம்பந்தமான நோய் இருப்பதால் பிறக்கும் குழந்தைகள் செங்கிரந்தி கருங்கிரந்திக்கு இலக்காகின்றன.

கருங்கிரந்திக்கு: 3 வெற்றிலை, பூவரசன் பூ இரண்டையும் தட்டிசாறு எடுத்து தேன் 5 கிராம், சிற்ருமணக் கெண்ணெய் 5 கிராம், பனைவெல்லம் ,5 கிராம் சேர்த்து அதில் ஒரு நல்ல கோரோசனை மாத்திரையை பொடித்துப் போட்டு, அதை 12 ஆக பகிர்ந்து 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை கொடுக்க மறையும். 3 நாள் கொடுக்கவும்.

செங்கிரந்திக்கு: 3 வெற்றிலையையும், 5 கிராம் சிறுகொத்து முருங்கையிலையையும் தட்டி சாறு எடுத்து அதில் தேன் 15 சொட்டு சிற்ருமணக்கெண்ணெய் 10 சொட்டு பனைவெல்லம் 5 கிராம் இவை யெல்லாம் கூட்டி, ஒரு நல்ல கோரோசனை மாத்திரை பொடித்துப் பொட்டு மேற்கூறியபடி 12 வேளையாகப் பகிர்ந்து 2 மணிக்கு 1 வேளை கொடுக்க உடனே மறையும். இவ்வாறு மூன்று நாள் கொடுக்கவும்.

## 2. வச்சிரவல்லி (பிரண்டை)

எல்லோருக்கும் தெரிந்த மூலிகையான பிரண்டைக்குத்தான் வச்சிர வல்லி என்று பெயர். வேலிகளில் அதிகமாகக் காணப்படும். இதிலும் சிலவகையுண்டு. இதன் மருத்துவப் பயன்கள்.

(அ) நெஞ்சுச்சளிக்கு: பிரண்டையை நறுக்கிச் சாறு பிழிந்து வேளைக்கு இரண்டு தேக்கரண்டி வீதம் காலைமாலை அருந்த மார்புச்சளி மறையும்.

(ஆ) இரத்தக் கடுப்பிற்கு: பிரண்டைக் கொழுந்தைப் பறித்து அரைத்து வேளைக்கு கழற்சிக்காய் அளவு பசுவெண்ணெயில் குழப்பி காலை மாலை உண்ண இரத்தக்கடுப்பு போகும்.

(இ) விரியன் பாம்பு விஷத்திற்கு: பிரண்டையையும், ஆடு தீண்டாப்பாளையையும் சமமாக எடுத்து உலர்த்தி சூரணித்து அதில் ¼ லிட் சூரணத்தை எடுத்து ½ லிட் வேப்பெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி வடித்து உடலில் பூச விரியன் பாம்பு விஷம் இறங்கிவிடும்.

## 3. அமுதவல்லி (சீந்தில்கொடி)

சீந்தில் கொடிக்கு அமுதவல்லி என்ற பெயரும் சோமவல்லி என்ற பெயரும் உண்டு. இதன் இலை வெற்றிலையின் தோற்றத்தைக்

கொண்டிருக்கும். கொடிகளில் நூல்போன்ற விழுதுகள் காணப்படும் இதன் மருத்துவப் பயன்கள்.

(அ) வாத சுர நோய்க்கு: சீந்தில் இலைகள் 50 பறித்து வந்து பாண்டத்தில் போட்டு ½ லிட்டர் நீர்விட்டு 100 மில்லியாக சுண்டக் காய்ச்சி வடித்து மூன்று வேலை குடிக்க சுரம் அகலும். இக்குடிநீர் வாத நோயால் உடல் துவண்டவர்களுக்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கும்.

(ஆ) சீந்தில் கொடியை உலர்த்தி சூரணித்து அதில் சிறிது படிகாரத்தைப் பொரித்து பொடி செய்து கலந்து தினமும் பல்துலக்கிவர ஈறுகளில் ஏற்பட்ட இரணம் ஈறுகளில் ரத்தம், சீழ்வடிதல் நின்று பல்வன்மை பெறும்.

(இ) சுண்ணும்பைத் தின்றவர்களுக்கு சீந்தில் கொடியைப் பச்சையாகத் தின்னக் கொடுக்க சுண்ணும்பு நஞ்சு முறிந்து வாய் வேக்காடு போகும்.

## 4. இந்திரவல்லி (முடக்கற்ருன் கொடி)

முடக்கொற்ருனைத்தான் இந்திரவல்லி என்று கூறுவர். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் முடக்கொற்ருனைத் தெரியாத பாட்டிகள் கிடையாது எனலாம். மிருதுவான முப்பட்டை காய்களுடனும், வெண்பூக்களுடனும், ஒழுங்கற்ற மூயிலைகளுடன் முடக்கற்ருன் காணப்படும். இது புதர் களில் அதிகமாக இருக்கும்.

(அ) இலையின் மகிமை: முடக்கற்ருன் இலையை அரைத்து காலையில் நெல்லிக்காயளவு உண்ண காசம், சொரிசிரங்கு கரப்பான் போகும். இதன் குடிநீர் குடலை சுத்தியாக்கி மலச்சிக்கலைப் போக்கு கிறது.

(ஆ) குடல் இரக்க நோய்க்கு: முடக்கற்ருன் இலையை விளக் கெண்ணெய் விட்டு அரைத்து சிறிது கருப்பட்டி கூட்டித்தின்ண குடல் இரக்க நோய் குணமாகும்.

(இ) இடுப்பு பிடிப்பு, குடைச்சலுக்கு: முடக்கற்ருன் இலையை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து ½ லிட்டர் கருங்குறுவை அரிசி சிறிது, சர்க்கரை கலந்து இடித்து நல்லெண்ணை கொண்டு ரொட்டி செய்து தின்று, மேற்படி இலையுடன் எருக்கன் பழுப்பும் கலந்து வதக்கி வேதுபிடிக்க் இடுப்புப் பிடிப்பு இடுப்பு குடைச்சல் விலகும்.

## 5. ஏகவல்லி (பாகல்)

காய்கறித் தோட்டங்களில் எங்கும் பயிர் செய்யப்படும் பாகலுக்குத் தான் ஏகவல்லி என்று பெயர். இதன் மருத்துவப் பயன்கள் அதிகம். இதில் எட்டுவகையுண்டு.

(அ) பாகல் இலையின் பயன்: பாகல் இலையை, பன்றி நெய் கொண்டு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு காலை மாலை உண்டுவர

முளைமூலம், ரத்தமூலம், சீழ்மூலம் போகும். பாகல் இலையை குடிநீர் வைத்துக் குடிக்க வயிற்றுக் கிருமிகள் நாசமாகும்.

(ஆ) பாம்பு விஷத்திற்கு: பாகல் இலைச்சாற்றில் மிளகுத்தூள் கலந்து கொடுக்க பாம்பு விஷம் போகும்.

(இ) வண்டுகள் கடித்தால்: பாகல் இலையில் சாறெடுத்து, அதில் சிறிது பழங்காடி கலந்து கொதிக்க வைத்து, ஆவியை விஷ வண்டுகள் கடித்த கடிவாயில் பிடிக்க கடுப்பும் விஷமும் போகும்.

## 6. விஷவல்லி (கீழாநெல்லி)

கீழாநெல்லியைத்தான் 'விஷவல்லி' என்கிறார்கள். இது ஒரு செடிவகை எங்கும் காணப்படும். இது உடலில் விஷ நீர்களால் உண்டான விஷத்தைப் போக்கக் கூடியது. இதன் மருத்துவப் பயன்கள்.

(அ) காமாலைக்கு: கீழாநெல்லியை சமூலமாகக் கொண்டுவந்து அரைத்து பசுவின் நெய்யில் சுண்டைக்காய் அளவு உண்ண நிவர்த்தியாகும்.

(ஆ) நீர்க்கடுப்பு: கீழாநெல்லி வேர் 5 கிராம், கடுக்காய் 10 கிராம் எடுத்து அரைத்து 7 நாள் காலையில் புளித்த மோரில் உண்ணத் தீரும்.

(இ) கீழாநெல்லித் தைலம்: $\frac{1}{4}$ கிலோ கீழாநெல்லிச் சமூலத்தை பாண்டத்திலிட்டு அதில் 2 லிட்டர் நீர்விட்டு $\frac{1}{4}$ லிட்டராக குறையும் வரை காய்ச்சி வடித்து அதில் $\frac{1}{2}$ லிட்டர் நல்லெண்ணெய் 100 கிராம் சீனிச் சர்க்கரை கலந்து காய்ச்சி மெழுகுபதமானதும் வடித்து தலை முழுகிவர பித்த சம்பந்தமான நோய்கள், ரத்தமூத்திரம், கைகால் எரிவு, தலைநோய் போகும்.

## 7. தலைச்சூடுவல்லி (தலைச் சுருளி)

தலைச் சுருளியைத்தான் தலைச்சூடுவல்லி, தலைச் சுருளிவல்லி, உறிக் கட்டி, என்றெல்லாம் அழைப்பார்கள். விஷத்தைப் போக்கும் ஒப்பற்ற மூலிகை இது. இதன் கொழுந்து எப்போதும் சுருண்டு காணப்படும். வேலிகளில் அதிகமாகக் காணப்படும். முற்றி வெடித்த காய்கள் தராசுத் தட்டுபோல் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். இதன் மருத்துவ பயன்கள்.

(அ) பாம்பு விஷத்திற்கு: கொல்லன் கோவைக் கிழங்கு, அப்பைக்கோவைக் கிழங்கு, தலைசுருளி சமனாக எடுத்து உலர்த்தி இடித்து சூரணித்து அதில் 5 கிராம் வெந்நீரில் கொடுக்க எத்தகைய பாம்பு விஷமும் போகும்.

(ஆ) சகல விஷத்திற்கும்: தலைசுருளி இலை, வேளை இலை முருங்கையிலை, எருக்கன் பழுப்பு, ஊமத்தையிலை, குப்பைமேனி இலை ஆகிய, ஏழும் சமமாக எடுத்து இடித்து சிறுநீர்விட்டு பிசைந்து லேசாக வதக்கி உடல் முழுவதும் பூச சகல விஷமும் போகும்.

## 8. யோசனவல்லி (வல்லாரை)

யோசனவல்லி என்பது வல்லாரை, இது தேங்காய் திருகியைப் போன்ற இலையையும் நீளமான தண்டுகளுடன் வயல்களில் கொடி

யாகவும் குத்துச் செடியாகவும் காணப்படும். ஞாபக சக்திக்கு இதை விட்டால் வேறு மூலிகைகள் இல்லை எனலாம்.

(அ) வல்லாரை சூரணம்: வல்லாரையைப் பாலில் அவித்து உலர்த்தி சூரணித்து அதில் 100 கிராம் எடுத்து ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, மாசிக்காய், தாளிசப்பத்திரி, கடுக்காய், தாணிக்காய், நெல்லிவற்றல் வகைக்கு 5 கிராம் நிறுத்து இளவருப்பாய் வறுத்து மேற்படி சூரணத்தில் போட்டு கலந்து 25 கிராம் சர்க்கரை கலந்து காலையில் 2 கிராம் சூரணத்தை நெய்யில் உண்டு வந்தால் உடல் எரிவு வெட்டை ரணம், நீர்சுருக்கு, நீர்கடுப்பு, கண்ணெரிவு, கண் புகைச்சல் போகும். மூலச் சூடுதணியும்.

(ஆ) ஞாபக சக்திக்கு: திப்பிலி 48 எடுத்து அவைகள் மூழ்கும் வரை வல்லாரைச் சாறுவிட்டு வெய்யிலில் வைத்து உலர்த்தவும். இவ்வாறு எண்பது நாள் செய்து அதன்பின் தினம் ஒரு திப்பிலியை காலையில் வாயில் அடக்கி நீரை விழுங்கிவர அபார ஞாபக சக்தி வரும்.

## 9. அங்காரவல்லி (குறிஞ்சான்)

அங்காரவல்லி என்பது குறிஞ்சானைக் குறிக்கும் இதில் சிறு குறிஞ்சான், பெருகுறிஞ்சான் என இருவகையுண்டு. பெருங் குறிஞ்சானைவிட சிறுகுறிஞ்சான் அதிக மருத்துவப்பயன் மிக்கது.

(அ) சிறுகுறிஞ்சான் வேரின் ப்யன்: சிறுகுறிஞ்சான் வேரை தேங்காய் பால்விட்டு ஆட்டி உள்ளுக்கும் உடலுக்கும் பூச கருமை, வெண்மை நிறமான மேக புள்ளிகள் மறையும்.

(ஆ) சிறு குறிஞ்சானை உலர்த்தி சூரணித்து அதில் 5 கிராம் எடுத்து விளாம்பிசின் 10 கிராம், ½ கிராம் அபின் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை இளவெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க நாட்பட்ட இருமல், சலதோஷம் விலகும்.

## 10. மகாவல்லி (வில்வம்)

வில்வத்தை மகாவல்லி என்றுதான் அழைப்பர். வல்லி இனங் களில் மரவகுப்பைச் சேர்ந்தது வில்வந்தான். கோவில்களில் வைத்து வளர்க்கப்படும் சஞ்சீவி மூலிகையாகும். இதன் இலையும், வேரும், பழமும் மருத்துவப்பயன் மிக்கது.

(அ) வில்வப்பழத்தின் பயன்: வில்வப்பழம் 20 எடுத்து மேல் ஓடு போக்கி மண்பாண்டத்தில் போட்டு 1 லிட்டர் நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் 1 லிட்டர் நல்லெண்ணெய்விட்டு காய்ச்சும்போது 50 கிராம் சீனிச் சர்க்கரை சேர்த்து மெழுகுபதத்தில் வடித்து பத்திரப் படுத்தவும். இந்தத் தைலத்தை 8 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தலை முழுகிவர கண் எரிச்சல், கைகால் காந்தல், தலைநோய் போகும். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி தரும்.

(ஆ) வில்வத் தைலம்: வில்வவேர் ½ கிலோ இடித்து அதில் 1 லிட்டர்நீர்விட்டு 1 லிட்டராகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடித்து அதில் 8 லிட்டர் நல்லெண்ணை ஊற்றி, நல்ல சந்தணம் 40 கிராம் அரைத்துப் போட்டு, காய்ச்சி தலை முழுகிவர பித்தம், உஷ்ணம், மேகம் போகும். கண்கள் தெளிவு பெறும் இருமல் நிற்கும். உள்வரட்சி போகும். இளமை பிரகாசிக்கும்.

முற்றும்

# பொருள்களின் குண விளக்கம்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

### நாய்வேளையின் குணம்

நாய்வேளையால் வாதப்பொருமல் தேகக்கடுப்பு குத்தல் சிலேத்ம பீனிசநோய் இவைகள்போம்.

### கொள்ளுக்காய் வேளையின் குணம்

கொள்ளுக்காய் வேளையினால் வாதாதிக்கமும் நாவறட்சியும் தந்தமூலநோயும் சொள்ளுவடியச் செய்கின்ற கபமும் போம்.

### கல்லுருவிப்பூண்டின் குணம்

கல்லுருவிப்பூண்டு பலகட்டிகள் ரத்தத்தடிப்பு கிரந்தி பிரயோகம் சர்ப்பவிஷம் இவைகளை நீக்கும். இரும்பைச் சுத்திசெய்யும்.

### எரிசாலை, குதிரைக்குளம்படி இவைகளின் குணம்

எரிசாலைப் பூண்டுக்கு தனுஸ்தம்பவாதமும் கீல் குத்தலும் வாதகோபமும் நீங்கும். குதிரைக்குளம்படிப் பூண்டுக்கு அஸ்வ வாதமுஞ் சன்னியுந் தினவும் விலகும். இதனைக் குளித்திபூண்டு யென்பர்.

### சுளுக்கு நாயகத்தின் குணம்-விருத்தம்

சுளுக்கு நாயகப்பூண்டு சப்ததோஷம் சுரத்தினால் வந்த தேகச்சுளுக்கு சுபவாக்கை கால்களின் சுளுக்கு ரத்தங்கட்டி கறடு களுக்கு மேலுண்டாகிற ரத்தத்தடிப்பு ஆகிய இவைபோம்.

### கிரந்தி நாயகத்தின் குணம்

கிரந்தி நாயகப் பூண்டினால் சீதளம் சர்ப்பவிஷம் கண்ணோய் பைசாச முதலிய சங்கைதோஷம் உள்புண் கிரந்தி இவை நீங்கு மென்க.

### பிளவை கொல்லிப்பூண்டின் குணம்

பிளவைகொல்லிப் பூண்டினால் சிறுசிரங்கு கிரந்தி ஒழுக்கு பிரமேகம் உள்மாந்தை ராஜ பிளவைக் கட்டி இவை நீங்கும்.

## மலைதாங்கிப்பூண்டின் குணம்-இதுவேவெற்பேந்தி

மலைதாங்கிப் பூண்டுக்கு சமஸ்த வாதரோகங்கள் ருட்சை வாத தொந்தங் கர்ணசூலை தேகபாரிப்பு இவைபோம்.

## குடியோட்டுப் பூண்டின் குணம்

பூண்டினால் பெருவிரணம் கரப்பான் சிறுசிரங்கு சிலவிஷங்கள் கரசமேகவாயு சலப்பிரமேகஞ் சர்ப்பவிஷம் தந்தரோகம் ஆகிய இவைகள் விலகுமென்க.

## ஆடுதீண்டாப்பாளையின் குணம்.

ஆடு தீண்டாப்பாளைக்கு மலகபரத்தாசயக் கிருமிகள் வரத்திச் சிலந்திப்பூச்சி விஷம் கருங்குஷ்டம் கரப்பான் சர்வவாத ரோகங்கள் பகுஷ்டம் இவை நீங்கும். பலமும் சுக்கிலமும் உண்டாம்,

## குழிமீட்டான் குணம்

குழிமீட்டான் பூண்டு கணமாந்தத்தையும் உள்வெப்பத்தையும் போக்கும், முலைப்பாலைச் சுரக்கும்படிக்குச் செய்யு மென்க.

## செருப்படையின் குணம்

வேலை நிகர்த்த கண்களையுடைய பெண்ணே! செருப்படைக்கு வாதகோபம் மந்தாக்கினி வெள்ளை வீழல் ஆகியனவும், தம்பன வாதம் சூலைகுன்மம் நீங்குமென்க.

## கல்தாமரையின் குணம்

மலையில் முளைத்தகல்தாமரை சுக்கிலத்தையும் பலத்தையும் விருத்தியாக்கும். குஷ்டை நீக்கும். காரியத்தைச் செம்பாக்கும்.

## கஞ்சாங்கோரையின் குணம்

கஞ்சாங்கோரையால் மாந்த பேதி அக்கினிமாந்தம் கணச்சூடு குதாங்குறநமைச்சல் பிரமேகம் காச மிவை நீங்குமென்க.

## கீழ்வாய் நெல்லியின் குணம்

கீழ்வாய் நெல்லிக்கு ஆமக்கட்டு அக்கினி விஷம் நேத்திர ரோகங்கள் பூதமுதலிய சங்கைதோஷம் ரத்தாதிசாரம் மதுப்பிரமேக மூத்திரம் காமாலை சப்ததாது கபசுரம் தாதுவெப்பம் நாட்பட்ட மேகப்புண் ஆகிய இவைகள் போகும் என்க

—தொடரும்

# அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

ஐயா, தினமணியில் தங்கள் கட்டுரைகள் வந்து கொண்டிருக்கும் போது அவைகளை சேகரித்து அவைகளில் குறிக்கப்பட்டுள்ளவைகளை நடைமுறையில் செய்து எனக்கும், என் குடும்பத்தாருக்கும் வைத்தியம் செய்து கொண்டிருந்தேன். ஐந்து வருஷங்களுக்கு முன் ஒய்வு பெற்று வந்ததிலிருந்து முழு மூச்சாக நான் இந்த வைத்தியத்தில் மிகவும் ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டுள்ளேன். தங்களால் வெளியிடப்பட்டுள்ள "நோயும் மருந்தும்", "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" போன்ற எல்லா புத்தகங்களும் என்னிடம் உள்ளது.

கடத்த 4-5 வருடங்களாக என் உறவினர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் சித்த வைத்தியம் செய்து வருகின்றேன். அண்மையில் நான் வெற்றிகரமாக செய்த இரண்டு சிகிச்சை:—

(1) ஒன்று: என் பேத்தி (13 வயது) கண் தெரியாதவள், வாய் பேச முடியாதவளுக்கு சூலக்கட்டு (Gout) வந்து விட்டது, எந்த Doctor ஐயும் கூப்பிடவில்லை. தற்செயலாய் வந்த என் நண்பர் Doctor, "வீணுக பணம் செலவு செய்ய வேண்டாம், இவளுக்கு Rheomatic heart", பல Complication இருக்கின்றது, அதிக நாள் உயிர் வாழ மாட்டாள்" என்று சொல்லிப் போனுர். நானே நம்பிக்கையுடன், விடாபிடியாக வைத்தியம் (உங்கள் புத்தகத் திலுள்ளது தான்) செய்தேன். $1\frac{1}{2}$ மாதத்தில் பூரண குணமானுள். குணமடைந்து 3 மாதமாகின்றது, ஆனுல் திரும்பவும் தலைதூக்கா திருக்க வாரம் ஒரு முறை அதே மருந்தை கொடுத்து வருகின்றேன்.

இரண்டாவது கேஸ்: வயதான என் உறவினருக்கு Carbumcle (பிளவை). அவரைச் சேர்ந்தவர்கள் என் மேல் நம்பிக்கை கொண்டு என்னை வைத்தியம் செய்யச் சொன்னதன் பேரில் எந்த டாக்டரையும் அழைக்காமல் அறுவை செய்யாமல் அவரை 1 மாதத்தில் பூரண குணமாக்கினேன். அதுவும் தாங்கள் வைத்திய முறைதான், என் சமயோசிதப் புத்தியையும் கையாடினேன்.

இந்த 2 கேஸ்களையும் விபரமாய் என் diary இல் என்ன, என்ன மருந்து, எவ்வளவு, எப்படிக் கொடுத்தேன் என்று எழுதி வைத்திருக்கின்றேன். அவசியமானுல் நகல் அனுப்பி வைக்கிறேன்.

இம் மாதிரி வெற்றிகரமான கேஸ்களைப் பார்த்தபிறகு என் நண்பர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும் Allopapthy யில் இருந்த பிடிப்பு தளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது.

இப்படிக்கு,

B. L. G. Pragasam.
Lima lines,
Mary's corner. Nanji kottai Road,
Thanjavor-1.

# இதய ஒலி

பேரன்புள்ள ஐயா, வணக்கம்

சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம் துவக்க விழா அழைப்பை கண்டேன். பேராசிரியர் பாராட்டப்படுவதும்—சித்த மருத்துவம் வெற்றி பெறுவதும் தங்களது தூய நற்தொண்டால்.

வெல்க தங்களது நன்முயற்சி. நன்றி.

இளமுருகு பொற்செல்வி, 67, கௌடியாமடத்துத் தெரு, சென்னை-13.

அன்புடையீர்,

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின் சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம் துவக்க விழா இனிய முறையில் நடைபெற்றிருக்குமென நம்புகிறேன்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகமும், தமிழ் நாடு அரசும் சித்த மருத்துவத்தில் ஆர்வம் கொண்ட பொதுமக்கள் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து சித்த மருத்துவத்திற்கு புத்துயிர் வழங்க எங்களால் இயன்ற சிறு உதவிகளை என்றும் செய்ய கடமை பட்டிருக்கின்றோம் என்பதனை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

முதல்வர்
சுப. சண்முகநாதன்
பச்சையப்பன் கல்லூரி
சென்னை-30

அன்புடையீர்,

திரு. கண்ணப்பருக்கு எழுதிய கடிதம். வணக்கம். தங்கள் சேவையை பெரிதும் பாராட்டுகிறேன். மூலிகையும் மறுமலர்ச்சி அடைகிறது. மக்களும் சுகம் அடைகிறார்கள். நல்ல சேவை. வாழ்க மூலிகை மணி.

இராமன், 336, K. K. Nagar, திருச்சி-21.

ஐயா,

நான் தொடர்ந்து தங்கள் மூலிகை மணியை படித்து நல்ல பயன் பெற்று வருகிறேன். மேலும் நம் தமிழ் மூலிகை மருத்துவம் மீண்டும் வழக்கத்திற்கு வரவேண்டும்.

R. லூர்துசாமி, 4வது தெரு, காமராஜ் நகர், சென்னை-57

அன்புடையீர்,

வைகாசி மாத இதழில் சித்தர்களில் சிலர், பிணிதீர்க்கும் தேங்காய், தொழிலும் நோய்களும், காய்கறிகளின் குணம் இவைகளின் கட்டுரைகளைக் குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியாது. மிக மிகப் பயனுள்ள கட்டுரைகள் மூலிகை மணி வளர என்னுடைய இதய பூர்வமான வாழ்த்துக்கள்.

நா. வ. குழந்தை வேலு, சிவகங்கை

---

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும், அச்சிடுபவரும் : வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 7, அருளாம்பாள் வீதி,
தி. நகர். சென்னை - 600 017. அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1408.

MOOLIGAI MANI M NO: 8354